



LACS GOKYO, CHO LA & KALA PATTAR

Durée : 20 jours dont
14 jours de marche

Hébergement en lodge

Niveau : soutenu

Prix : nous contacter

Les points forts

- Une immersion parmi les plus hauts sommets de la terre : Everest, Cho Oyu, Lhotse, Pumori...
- Une ambiance haute montagne
- La beauté du site des lacs de Gokyo
- Les monastères et traditions du pays Sherpa

Le voyage

Un voyage particulièrement attrayant, permettant une découverte complète du massif du Khumbu et de ses sommets les plus prestigieux : Everest, Cho Oyu, Lhotse, Pumori, Ama Dablam... Dans une ambiance très « haute montagne », le sentier suit les principales vallées où se sont installés, depuis des siècles, les valeureux Sherpas dont la réputation n'est plus à faire.

14 jours de marche. Des étapes régulières de 4 à 6 heures. Trois journées plus longues à l'occasion du passage du col Cho La et de l'ascension du Gokyo Peak et du Kala Pattar. Altitude maximale du circuit : 5543 m (Kala Pattar, 13^e jour du voyage). Une zone particulièrement froide.

Randonnée sur de bons sentiers. Cet itinéraire bien que n'offrant aucune difficulté technique s'adresse à des participants en bonne condition physique. Dénivelés successifs importants. Une première expérience de trekking itinérant en altitude est recommandée. Bonne condition physique et une expérience de randonnée sur plusieurs jours sont nécessaires.



himalayatrekking.com



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ VOL POUR LUKLA (2850 M) - PHAKDING (2600 M)

Concernant les treks sur la région de l'Everest, les vols Katmandou / Lukla ne se font plus en raison d'un trafic aérien trop important en octobre et novembre (décision du gouvernement). C'est Katmandou / Ramechhap en voiture (environ 3 h de route) et ensuite Ramechhap / Lukla en avion (environ 25 min de vol). Idem pour le retour. Le reste de l'année, les vols Katmandou / Lukla sont maintenus.

Départ aux aurores pour rejoindre l'aéroport national. Le vol vers Lukla (soumis aux conditions météo) est l'un des plus beaux que l'on puisse imaginer ! Le petit avion longe une multitude de sommets enneigés et de collines sculptées de champs en terrasse. De loin, la piste de l'aéroport de Lukla, une contrepente perchée sur le bord d'un petit plateau, semble bien étroite pour un atterrissage... L'équipe de porteurs nous attend, les charges sont réparties et nous débutons le trekking par une descente en douceur sur un chemin balcon qui surplombe la Dudh Kosi. Le paysage est façonné par l'homme : villages entourés de rizières, chortens et pierres gravées de prières (les manis), ponts suspendus au-dessus des rivières. De grands cèdres vénérables jalonnent le parcours. Nous rejoignons le fond de la vallée et nous installons au lodge de Phakding. Hébergement en Lodge. 2h30 de marche. Dénivelé + : 100 m. Dénivelé - : 300 m.

J 4/ PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Nous apprécions la douceur et la verdure des gorges de la Dudh Kosi. A cette altitude moyenne, la végétation est encore abondante, des forêts de pins tapissent les versants abrupts. Aux détours du sentier on découvre des hameaux blottis dans des clairières, nichés au-dessus des berges de la rivière ou bien perchés sur de petits replats. Après le village de Monjo, nous entrons dans le Parc National de Sagarmatha (« la déesse mère du ciel » nom népalais donné au Mont Everest). Créé en 1976 et classé au patrimoine mondial naturel par l'Unesco, le parc s'étend sur l'ensemble du bassin versant de la Dudh Kosi, au sein duquel s'inscrit notre parcours. Par un large chemin montant en lacets à travers les pins, nous nous élevons de 500 mètres à l'aplomb de la confluence avec la Bhote Kosi. Vers 3100 mètres, un petit arrêt s'impose pour découvrir l'Everest en point de mire. Namche, la capitale du pays sherpa est étagée dans un grand amphithéâtre surplombant les gorges, face aux sommets du Lumding Himal. Le bourg est d'importance, près de 2500 habitants vivent dans des maisons cossues. Les marchés, commerces traditionnels et boutiques sherpas offrent une ambiance animée. Installation au lodge pour 2 nuits. Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 820 m. Dénivelé - : 40 m.

J 5/ NAMCHE BAZAR - THAME (3800 M) - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Nous faisons aujourd'hui une incursion en aller-retour dans la vallée de la Bhote Khosi, nourrie par les eaux du glacier du Nangpa La. Nous partons à l'opposé de l'itinéraire classique du trek de l'Everest, sur un agréable chemin balcon faisant face aux crêtes enneigées du Kongde Ri et du Lumding Himal (6700 m). Au loin, se dresse le sommet du Tengri Ragi Tau à 6938 m. Nous traversons les villages de Phurte et de Thamo, nous nous attardons près des chortens et des fresques bouddhiques, avant d'atteindre le village de Thame, situé sur un joli plateau calme et reculé, à l'entrée de la vallée qui mène au col du Tashi Lapsa. Champs et habitations sont dominés par une muraille haute de plus de 1000 m et longue de 10 kilomètres, culminant à 6700 m. Repas au village, avant de revenir sur nos pas dans la lumière de l'après-midi, face aux pointes acérées du Thamserku (6608 m), Kangtega (6685 m) et Kyachar. De retour à Namche Bazar nous nous attardons au marché avant de rejoindre le lodge dans la soirée.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 460 m. Dénivelé - : 460 m.

J 6/ NAMCHE BAZAR - KHUMJUNG (3790 M)

L'étape est courte afin de bien débuter notre acclimatation à l'altitude. Nous allons 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 (6856 m, surnommé le Cervin de l'Himalaya), la grande muraille Sud du Lhotse (8501m) 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 Yul Lah (5761 m). Hébergement en Lodge. 3 heures de marche. Dénivelé + : 570 m. Dénivelé - : 220 m.



J 7/ KHUMJUNG - DOLE (4100 M)

La matinée commence par une magnifique traversée sur un chemin balcon perché 500 mètres au-dessus de la rivière. La végétation est rase, rien n'entrave la vue sur la vallée du Khumbu qui s'ouvre en face de nous : on distingue nettement le monastère de Tengboche, perché sur un épaulement, derrière lequel s'élance le prisme effilé de l'Ama Dablam. Plus loin, l'horizon est fermé par la grande paroi Sud du Lhotse. C'est de là que nous arriverons dans quelques jours, mais pour l'heure, nous nous dirigeons vers la vallée voisine, à l'Ouest, qui descend du Cho Oyu. Après avoir passé l'éperon de Mong La (3973 m), nous descendons face au village de Phortse jusqu'au torrent où nous retrouvons le couvert des pins himalayens. Une montée à flanc, dans une forêt clairsemée, mène au plateau de Dole. Depuis le hameau d'alpage, nous jouissons d'un cadrage parfait sur les parois de glace du Thamserku et du Kangtega surplombant les maisons et les champs du village de Phortse. Hébergement en Lodge. 4 heures 30 de marche. Dénivelé + : 510 m. Dénivelé - : 200 m.

J 8/ DOLE - MACHHERMO (4410 M)

Nous profitons d'une étape courte et facile pour parfaire notre adaptation à l'altitude. Marcher lentement, prendre le temps, se concentrer sur son pas et sa respiration sont les sésames de la haute montagne. Le sentier s'élève tranquillement dans les alpages, sur le versant ensoleillé de la vallée, face à la paroi glaciaire du Cho Oyu (8153 m), frontière avec le Tibet. Nous traversons plusieurs hameaux d'estive, champs et enclos cerclés de pierres, avant de nous arrêter à celui de Machhermo, niché entre les deux moraines d'un glacier qui descendait jadis de l'élégant Kyajo Ri, 6186 m, dressé à l'aplomb du lodge. Hébergement en Lodge. 3 heures 30 de marche. Dénivelé + : 320 m. Dénivelé - : 10 m.

J 9/ MACHHERMO - GOKYO (4750 M)

Dès le réveil, la lumière réfléchiée par les glaciers et les névés persistants amène cette clarté singulière qui fait le charme et la magie de l'altitude. A la sortie de la combe de Machhermo nous apercevons déjà le front morainique du glacier de Ngozumpa, d'une épaisseur de 300 m. Nous rejoignons le petit vallon qui borde à gauche le grand fleuve de glace et poursuivons jusqu'aux lacs de Gokyo, blottis contre le barrage naturel de la moraine. En toile de fond s'élancent les pics élancés de Lobuche, Cholatse et Taboche. Nous nous installons au village de Gokyo, sur les berges du plus grand des deux lacs, au cœur d'un cadre de montagnes enchanteur. Hébergement en Lodge. 4 à 5 heures de marche. Dénivelé + : 340 m.

J 10/ GOKYO PEAK (5280 M) - DRAGNAK (4690 M)

Le matin, nous franchissons la barre des 5000 mètres en montant à l'aplomb du lac, vers le Gokyo Peak. Depuis son sommet, après 2h30 à 3h d'ascension, l'Himalaya dévoile pas moins de quatre géants de la planète : le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse et le Makalu. La face Sud du Cho Oyu, très proche, dégouline de séracs qui s'effondrent sur le glacier de Ngozumpa. Ce dernier, long de 17 km, emplit toute la vallée. De retour à Gokyo nous apprécions un temps de pause pour le repas de midi, avant de repartir vers Dragnak, un hameau situé de l'autre côté du glacier. Nous descendons jusqu'au passage balisé de cairns qui permet de traverser sans risque un chaos de pierres large de 1.5 km. Repos bien mérité au lodge. Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 630 m. Dénivelé - : 700 m.

J 11/ DRAGNAK - CHO LA (5420 M) - DZONGLA (4830 M)

La montée au Cho La se déroule dans deux anciens vallons glaciaires aujourd'hui dénudés, séparés par un cordon morainique. Le col, petit passage coince entre les pics acérés du Lobuche et du Cholatse, est défendu par 300 mètres d'éboulis abrupts, heureusement marqués d'un bon sentier. Nous émergeons de l'ombre du versant Ouest pour déboucher en pleine lumière dans un univers de haute montagne. Un glacier occupe le versant Est du col, nous le traversons aisément, franchissons quelques dalles polies, avant de rejoindre le haut de la combe de la Chola Khola. La vue s'ouvre sur la fantastique pyramide de l'Ama Dablam qui restera en point de mire durant toute la descente vers les alpages de Dzongla. Le lodge est magnifiquement situé sur un plateau panoramique surplombant la vallée. Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 730 m. Dénivelé - : 590 m.

J 12/ DZONGLA - GORAK SHEP (5160 M)

Nous rejoignons aujourd'hui la haute vallée du Khumbu, en passant près du lac de Tshola et en suivant un joli sentier à flanc de montagne qui nous mène au hameau d'alpage de Lobuche. Par une douce montée sur le bord de la moraine du glacier qui descend de l'Everest, nous rejoignons le lodge de Gorak Shep où nous passerons la nuit. L'environnement de haute montagne au sein duquel nous évoluons est de plus en plus extraordinaire. Les parois du Nuptse (7861m), hautes de 2300 m, sont ciselées d'ice flutes et barrées de séracs. Le Pumori (7165 m), gigantesque pain de sucre nappé de neige, surplombe le lodge de 2000 m. Le glacier du Khumbu comble la vallée et les parois Nord du Taboche et de l'Ama Dablam ferment le décor.



L'imposant triangle noir de l'Everest pointe derrière les arêtes du Nuptse.
Hébergement en Lodge. 7 heures 30 de marche. Dénivelé + : 450 m. Dénivelé - : 120 m.

J 13/ GORAKSHEP - KALA PATTAR (5545 M) - DINGBOCHE (4410 M)

Nous grimpons les pentes du Kala Pattar pendant que le soleil se lève sur la pyramide sommitale de l'Everest. Le belvédère est un épaulement à 5543 m, situé au bas de l'éperon Sud du Pumori. Depuis ce point de vue unique au cœur du Khumbu, nous partageons un moment de quiétude, magique, face aux géants de la terre. Les lumières révèlent les arêtes effilées, les dentelles de glaces et de gigantesques pentes de neige vertigineuses qui passent progressivement du rouge orangé au blanc scintillant. L'esprit emplit de ces merveilles, nous abordons notre périple de retour. Nous retournons sur nos pas jusqu'à Thokla et bifurquons vers Dingboche en pénétrant une des vallées les plus sauvages du Khumbu. L'island Peak, l'Ama Dablam et plus loin le Makalu offrent un spectacle magnifique. Descente plus raide pour atteindre Deboche. Vue imprenable sur le Nupse, Pumori et Langtren.

Hébergement en Lodge. 6 heures de marche. Dénivelé + : 40 m. Dénivelé - : 1455 m.

J 14/ DINGBOCHE - TENGBOCHE (3860 M)

Nous perdons de l'altitude et retrouvons des terres plus peuplées. La descente se déroule sur le flanc ensoleillé de la vallée, face à l'Ama Dablam et au duo Thamserku et Kantega. Mani et chortens viennent de nouveau ponctuer le chemin. Nous croisons deux villages importants, Pheriche et Panboche. Dans ce dernier, blotti au milieu des pins et des genévriers, un monastère abrite une curiosité : le scalp d'un yéti... Nous poursuivons notre descente vers le fond de la vallée, tapissée de pins et de rhododendrons, havre d'un petit ongulé himalayen, le daim musqué, avant de remonter au monastère de Tengboche. Fondé en 1919, il est perché sur un éperon, belvédère parfait sur l'Ama Dablam et la grande muraille du Nuptse et Lhotse. Nuit dans un lodge à proximité du monastère.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 360 m. Dénivelé - : 700 m.

J 15/ TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M) - MONJO (2835 m)

Descente rapide dans une belle forêt. Traversée d'une passerelle à Phunki, avant une lente remontée puis un sentier en balcon aboutissant à Namche Bazar. Le chemin plonge ensuite pour rejoindre le lodge de Monjo.

Hébergement en Lodge. 6 h 30 de marche. Dénivelé + : 425 m. Dénivelé - : 945 m.

J 16/ MONJO - LUKLA (2850 M)

Nous goûtons bientôt à la douce chaleur des basses vallées en descendant les gorges boisées de la Dudh Khosi, traversant les villages de Monjo et de Phakding, avant de remonter à Lukla où nous remercions l'équipe de porteurs. Nous passons notre dernière soirée au cœur du Khumbu.

Hébergement en Lodge. 5 h 30 heures de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 940 m.

J 17/ LUKLA - KATMANDOU

De bon matin l'ambiance à l'aéroport de Lukla est souvent effervescente. Un petit avion nous ramène à Katmandou (soumis aux aléas météo) où nous retrouvons notre hôtel au centre-ville. Temps libre pour que chacun puisse découvrir la ville à son gré.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.

J 18/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 19/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.



J 20/ FRANCE

Arrivée en France.

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.



Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national de l'Everest.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : www.assurance-multi-sports.com
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

Infos pratiques



Contacts

HIMALAYAK TREKKING
BP n° 24008 - Samakhusi 29,
Katmandou - Népal
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE
Pasang Sherpa
Correspondant
06 42 31 80 08

NÉPAL
Ram Kumar Gurung
Directeur Général
00 977 9851197596

info@himalayaktrekking.com
himalayaktrekking@gmail.com
www.himalayaktrekking.com