

## Les fiches techniques de Couleur Corse

### Les hautes vallées de l'Everest

Au cœur du pays Sherpa, ce trek en haute altitude courtise les géants himalayens.

Deux cols et deux sommets au-delà de 5000 m pour les admirer de plus près.



---

Trek en altitude  
22 jours / 16 jours de randonnée

# Les hautes vallées de l'Everest

Avec quatre sommets de plus de 8000 m d'altitude dont le plus haut de tous, l'Everest, le Khumbu est la région symbolique de l'himalaya népalais. C'est aussi dans cette région qu'il y a 400 ans, des tibétains se sont installés. Nous irons à la rencontre de ce peuple, les sherpas, qui ont depuis montré une capacité étonnante d'adaptation à leur environnement.

En traversant Namche Bazar la capitale du Khumbu, Thamé et Tengbotché, hauts lieux du bouddhisme tibétain, nous pénétrons au cœur de la culture sherpa. Culture omniprésente au gré d'un chorten, d'un mur de mani ou d'un drapeaux de prières éparpillant ses mantras aux vents d'un haut col.

Nous gravirons aussi les plus beaux belvédères, portes d'entrée d'une nouvelle vallée à découvrir, de son glacier immense et de ses lacs sacrés.

Nature et culture sont les attraits indissociables de ce voyage en altitude.

## I – Programme:

---

**Jour 1** : Paris : vol pour Kathmandu.

**Jour 2** : arrivée à Kathmandu.  
Installation à l'hôtel et premiers dépaysements.

**Jour 3** : Vol Kathmandu-Lukla . 3/4h de marche, +500m, -650m, Alt max : 2800 m  
Marche facile le long de la rivière Dudh Koshi que nous traversons à plusieurs reprises sur des ponts suspendus. (Nuit entre Phakding et Monjo)

**Jour 4** : Phakding – Namche. 5h de marche, +1110m, -300m, Alt max :3450 m  
Toujours le long de la Dudh Koshi nous rejoignons Jorsale avant d'attaquer les 600m de montée pour Namche Bazar. Ce gros village, à la jonction de plusieurs vallées est la capitale du Khumbu, le pays sherpa.

**Jour 5** : Namche-Trashinga. 5h de marche, +600 m, -600m, Alt max :3950 m  
Pour améliorer notre acclimatation nous montons au village de Khumjung d'où nous découvrons les premiers sommets :Ama Dablam, Everest ... avant de redescendre passer une nuit à plus basse altitude.

**Jour 6** : Trashinga – Pangboche. 6h de marche, +950m, -400m, Alt max :3900 m  
Sous couvert forestier, nous montons à Thyangboche et visitons le célèbre monastère. L'après-midi, à travers une forêt de rhododendrons, nous rejoignons les bords de l'Imja Khola que nous suivons jusqu'à Pangboche

**Jour 7** : Pangboche- Dingboche. 4h de marche, +400m, -100m, Alt max : 4350 m

Dans un décor toujours plus majestueux, nous gagnons Dingboche, au pied de L'Ama Dablam, la plus esthétique des montagnes.

**Jour 8 :** Dingboche- Dingboche. 6h de marche, +700m,-700m, Alt max : 5000 m  
Par un chemin facile nous nous rendons à Chukhung, dernier lieu habité de la vallée.  
Quelques pas sur le glacier ou sur les flancs du Chukhung Ri nous permettent de mieux admirer le Lhotse (8516 m) et sa gigantesque face Sud. Retour à Dingboche.

**Jour 9 :** Dingboche – Lobuche. 6h de marche, +750m, -100m, Alt max : 4950 m  
Nous remontons la large vallée du Khumbu proprement dite. Le chemin à flanc de montagne rejoint Dughla où nous entamons la pénible montée de la moraine frontale du glacier. Glacier que nous longeons jusqu'à Lobuche.

**Jour 10 :** Lobuche- Gorak shep (ascension du Kalla Pattar) 6h, +700m, -500m, Alt max : 5550 m  
3h30 de marche et la traversée de deux glaciers sont nécessaires pour parvenir au lac de sable de Gorak Shep.  
Dans l'après midi nous effectuons la raide ascension du Kala Pattar (5550 m). Nous profitons d'un point de vue remarquable sur l'Everest dont le sommet est à moins de 10km.

**Jour 11 :** Gorak shep – Dzongla 6h, +450m, -800m, Alt max : 5150 m  
Cette longue randonnée ne présente aucune difficulté. Après Lobuche, par un sentier en balcon nous pénétrons dans la vallée de la Cholastse Khola jusqu'au hameau de Dzongla au pied du Chola Pass.

**Jour 12:** Dzongla- Dragnag (franchissement du Cho la pass) 5h, +800 m, -650m, Alt max : 5365 m  
Par une gigantesque rampe rocheuse, nous prenons pied sur le glacier pour franchir le Chola Pass (5365 m) porte d'entrée de la vallée de Gokyo. Nous rejoignons Dragnag par une descente raide et chaotique.

**Jour 13 :** Dragnag - Gokyo 3h / 3h30 pour l'ascension, +900m, -800m, Alt max : 5340 m  
Dans un univers de roc et de glace, nous traversons le glacier Ngozumba qui descend du Cho Oyu puis, longeant les lacs, nous remontons la vallée jusqu'au village de Gokyo.  
L'après midi, l'ascension du Gokyo Ri (5340 m) pour un panorama unique sur les géants du Khumbu.

**Jour 14 :** Gokyo- Lungden (franchissement du Renjo Pass) 7h, +800m, -1200m, Alt max : 5405 m  
Nous nous élevons au dessus du lac de Gokyo pour franchir sans grandes difficultés le Renjo Pass (5435 m). Panorama superbe. Dans sa première partie, la descente demande quelques précautions puis devient plus agréable aux abords de Renjo Pokari jusqu'à Lungden.

**Jour 15 :** Lungden- Thame 3h30, +100m, -800m, Alt max : 4500 m  
Par une courte marche le long de la Bothe Kosi, nous gagnons l'important village de Thame. L'après midi, il est agréable de visiter la très belle Gompa qui domine la localité

**Jour 16 :** Thame- Namche 3h, +200m, -550m, Alt max : 3800 m  
Cette courte randonnée nous permet de profiter de Namche Bazar où nous fermons la boucle.

**Jour 17 :** Namche-Lukla 6h30, +1000m, -1600m, Alt max : 3450 m  
Nous rejoignons les rives de la Dud Kosi et gagnons Lukla.

**Jour 18 :** Vol Lukla- Kathmandu

Les journées précédant notre retour en France sont libres pour découvrir au gré de vos envies quelques uns des bijoux historiques, culturels et touristiques de Kathmandu et sa vallée.

**Jour 19 : Kathmandu**

Journée libre. Une visite guidée de Durbar Square, l'ancien palais royal qui est le centre du vieux Kathmandu est prévue.

**Jour 20 : Kathmandu**

Journée libre.

**Jour 21 : vol pour Paris**

**Jour 22 : Paris**

**Remarques :**

- Les jours 5, 8, 10 et 13 comportent une portion facultative. Ceux qui le désirent peuvent écourter la randonnée pour se reposer.
- Les dernières journées du trek sont volontairement courtes. Elles nous permettent de disposer d'une sécurité en cas de conditions météorologiques défavorable, d'annulations de vol entre Kathmandu et Lukla ou de tout autre aléa.
- De retour de trek, pour préserver les goûts tant culinaires que touristiques, les repas et les entrées des temples, monuments, etc ne sont pas compris.

**Notre équipe sur place :**

Ce voyage a été élaboré en collaboration avec une agence de trek népalaise. Elle met en place notre équipe d'assistance composée d'une équipe de porteurs (1 porteurs pour 2 randonneurs), d'un cook (cuisinier) et d'un guide local francophone avec lesquels nous passerons les 16 jours de randonnée.

Nous quittons les porteurs chaque matin pour les retrouver lors du déjeuner puis le soir, à l'arrivée de l'étape.

**Prix : 2890 € par personne**

Ce prix comprend :

- Les vols internationaux au départ de Paris et les vols intérieurs.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts sur place.
- La pension complète de l'arrivée au Népal au retour de trek, l'hébergement en hôtel + petit déjeuner à Kathmandu et le dîner du Jour 20.
- L'assistance d'une équipe locale : guide, porteurs, cuisinier.
- La pharmacie de groupe
- L'assurance responsabilité civile
- L'encadrement par un accompagnateur B.E et un guide népalais francophone.

Il ne comprend pas :

- Les repas à Kathmandu après le trek
- Les vivres de courses au cours de la randonnée.
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères dont la visite n' est jamais obligatoire.
- Les pourboires
- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement
- Le visa à prendre à l'arrivée à Kathmandu (25 €)
- La taxe de sortie du pays (environ 1750 Rp soit 20 €)

## **Dates 2008:**

Du Samedi 5 Avril au Samedi 26 Avril

## **II - Informations pratiques :**

### **Santé**

Aucun vaccin n'est obligatoire mais il est fortement recommandé d'être à jour pour :  
Le BCG, le DTP, l'hépatite A et B et la fièvre typhoïde.

### **Visite médicale**

Pour le long trek en altitude que vous envisagez, il est impératif que vous soyez en bonne santé. Une visite médicale en expliquant à votre médecin les caractéristiques du voyage n'est pas superflue. Il pourra aussi vous conseiller pour composer votre pharmacie personnelle (voir chapitre V). Il peut aussi vous conseiller une visite médicale dans un centre spécialisé en médecine de montagne.

Pour des renseignements complémentaires concernant :

- les vaccinations vous pouvez consulter l'institut Pasteur au 0 890 710 811 ou sur [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)
- la médecine de montagne téléphonez à l'hôpital Avicenne (Bobigny) qui vous indiquera le centre le plus près de chez vous. Tel : 01.48.95.56.31

### **Formalités**

Votre passeport doit être valide **au moins 6 mois après la date de retour de votre voyage**.  
Le visa est obligatoire et se prend directement à l'aéroport de Kathmandu. **Munissez vous de 25 € et d'un photo d'identité.**

Pour des renseignements complémentaires :

Ambassade du Népal : Tel : 01.46.22.48.67 Email : [ambassadedunepal@noos.fr](mailto:ambassadedunepal@noos.fr)

Ministère des affaires étrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr> rubrique Ambassades et Consulsats.

### **Change**

L'unité monétaire est la roupie népalaise. En avril 07 son cours est de 90 Roupies népalaises = 1 €  
L'Euro et le Dollar sont très largement acceptés.

Pour changer de l'argent, évitez l'aéroport aux taux exorbitants. Les hôtels et les nombreux Money exchange center de Kathmandu sont beaucoup plus intéressants.

### **Pourboires**

A la fin du trek il est d'usage que chaque randonneur donne un pourboire de 30 € au Guide Népalais qui se charge de répartir la somme équitablement entre tous les membres de l'équipe locale.

### **Autres**

A Kathmandu le courant électrique est du 220 V.

Durant le trek, nous disposerons de prises électriques 1 soir sur 3 environ.

On trouve tout le matériel nécessaire à la randonnée à Kathmandu mais au même prix qu'en Europe.

**Le matériel très bon marché proposé est de très mauvaise qualité.**

## **III - Informations techniques :**

### **La randonnée :**

La majorité des sentiers que nous empruntons sont les voies de communications habituelles des sherpas. Elles sont donc entretenues en tant que telles et ne présentent aucune difficultés techniques. Les ascensions et les franchissements de cols nous mèneront sur un terrain plus chaotique. C'est en fait la haute altitude qui représente la principale difficulté de ce trek.

Afin de s'acclimater et d'échapper au Mal Aigu des Montagnes (MAM), la règle d'or est de monter lentement. Entre 3000 m et 4500 m la différence entre le point de départ et le lieu d'hébergement ne doit pas dépasser 600 m. Au-delà, il ne faut pas dépasser 400 m.

Quelques incursions en altitude pour redescendre dormir plus bas accélèrent sensiblement l'acclimatation.

Pour en savoir plus sur les effets de l'altitude et ses conséquences, l'acclimatation etc, visitez le site Alpinisme .com à l'adresse : <http://www.alpinisme.com> rubrique Infos / Santé, dossier médical

Altitude maxi de passage : 5550 m  
Durée moyenne des étapes : 5h30

Atitude maxi hébergement : 5150 m

Niveau : Le confort sommaire mais surtout l'enchaînement des journées de marche en haute altitude nécessitent une très bonne condition physique.

Le climat : La mousson rythme le climat de la quasi-totalité du pays. Dans la région qui nous intéresse, le Khumbu Himal, l'altitude entre en ligne de compte.

Durant les mois de Mars à Mai, les journées sont généralement ensoleillées et la visibilité un peu brouillée au fur et à mesure de l'approche de la mousson. Mais c'est aussi la période de floraison des rhododendrons.

Au dessus de 3500 m des chutes de neige sont possibles et peuvent rendre très difficile les passages de cols.

#### **IV - Repas et hébergement :**

##### **A Kathmandu :**

Nous logeons au Dolphin Hotel (hôtel de confort simple) et y prenons le petit déjeuner.

A l'exception du dîner du jour 20 les repas sont libres et à votre charge.

##### **Au cours du trek :**

Déjeuners : Ce sont des repas chauds pris dans des lodges à l'exception des jours où nous franchissons les cols du Chola et du Renjo.

##### Dîners et petits déjeuners :

Les petits déjeuners et repas du soir sont pris sur le lieu d'hébergement.

Ils sont préparés par notre cuisinier qui veille à l'hygiène et à la diversité des repas.

##### Hébergement :

Nous logeons dans les lodges (gîtes) qui parsèment la totalité de notre parcours. Ils sont de confort très variable. Outre la salle principale où trône le poêle à bois ou à bouse de yack, ils proposent généralement des chambres doubles aux parois de planches.

Les toilettes sont des toilettes sèches.

Douches : Quelques lodges proposent des douches solaires.

#### **V – Equipement personnel :**

**Votre sac de voyage ne doit pas excéder 18 kg lors du transport aérien et 13 kg lors du trek.**

Il vous sera possible de laisser quelques affaires à Kathmandu que vous retrouverez à votre retour.

**La durée du trek et l'éloignement imposent de partir avec un équipement adapté et de qualité.**

##### **Conditionnement des bagages :**

- Le sac à dos :

Grâce au travail de l'équipe locale, vous ne portez que vos affaires personnelles nécessaires à la journée. Un sac à dos de 40 litres est idéal et vous servira en outre de bagage à main lors des transports aériens.

- Le sac de voyage :  
Il doit être résistant car il sera en soute lors des transports aériens, transporté par des porteurs et des yacks au cours du trek. Un sac type marin d'environ 75 litres convient. Les sacs d'expéditions, robustes et hermétiques sont parfaits. Les valises sont à proscrire.

#### Vêtements :

Pour votre confort évitez au maximum le coton, très long à sécher, surtout pour les tee-shirts et les chaussettes que vous aurez à laver régulièrement.

- 4 T-shirt
- 1 short (pour les femmes un pantalon de toile légère est préférable)
- 1 pantalon de randonnée
- 1 collant
- 1 ou 2 sweat-shirts
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe vent imperméable type Gore-tex
- 1 cape de pluie
- 1 Bonnet
- 1 paire de gants chauds
- 1 chapeau ou casquette
- 1 paire de lunettes de soleil haute protection

#### Pour vous chausser :

- Chaussures de randonnée de très bonne qualité avec tenue de cheville.
- Chaussettes de randonnées. (Évitez le tout coton qui favorise les ampoules)
- Tennis pour le soir

#### Petit Matériel :

- 2 photos d'identité (pour certains documents locaux)
- Une paire de bâtons télescopiques
- Crème solaire écran total et stick à lèvres
- Une couverture de survie
- Gourde (1 litre et demi)
- Couteau de poche
- Briquet
- Lampe frontale avec une pile de rechange
- Couverts, gobelet, assiette ou bol plastique
- Sacs poubelles 70 l et sacs congélation pour protéger ses affaires de la pluie
- Un drap housse.
- Quelques épingles à nourrice
- Boules Quiès
- Nécessaire de toilette léger : lingettes, savon etc (préférez les produits biodégradables)
- Serviette de toilette de type Packtowl
- Papier toilette.

#### pharmacie personnelle (demandez conseil à votre médecin traitant):

- Vos médicaments habituels
- Elastoplast large et double peau en prévention des ampoules.
- Pansements et compresses désinfectantes
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropure ou hydroclonazone)
- Antalgique (préférez le paracétamol à l'aspirine)
- Antidiarrhéique (Imodium ou Ercéfuryl)
- Antitussif
- Antibiotique à large spectre
- Antiseptique intestinal
- Uvéline (pour soigner l'ophtalmie des neiges)
- Diamox (pour lutter contre le mal des montagnes)

#### Couchage :

- Sac de couchage très chaud (température de confort -10° minimum)
- Taie d'oreiller

## **VI - Informations diverses :**

Pour mieux connaître le Népal avant de partir :

Guides:

**Népal**, Ed. Arthaud

**Népal**, Lonely Planet 2006

Histoire, culture et religion:

**Ella Maillart au Népal**, Ella Maillart et Daniel Girardin, Ed. Actes Sud, Arles, 1999

**Le maoïsme au Népal lectures d'une révolution**, Brigitte Steinmann, CNRS éditions

**Népal, vision d'un art sacré**, Suzanne Held et Gilles Béguin - Editeur : Hermé

**Art et société au Népal**, Anne Vergati, Picard éditions

**Le moine et le philosophe**, Jean François Revel et Mathieu Ricard, Editions Pocket

Roman et récits :

**Le léopard des neiges**, Peter Matthiessen, Ed. Gallimard

**Les tambours de Katmandou**, Gérard Toffin, Éditions Payot & Rivages

**La baleine blanche**, Jacques Lanzmann, Livre de poche

**Porteurs de l'Himalaya / Le trekking au Népal**, Sacareau Isabelle, Editions Belin

Quelques sites Internet proposent aussi une présentation du pays, des us et coutumes, etc.

<http://www.zonehimalaya.net> le site le plus complet.

<http://www.diplomatie.gouv.fr> rubrique Ambassades et Consulats

<http://www.nepalinformation.com/> site anglophone.

Pour mieux suivre votre itinéraire :

Vous pouvez trouver les cartes de trekking sur internet ou dans les librairies spécialisées. Préférez les cartes **Nelles** ou **Nepa Maps**. Si vous savez patienter jusqu'à Khatmandu, vous aurez un choix très vaste et à meilleur marché.

Un bref et très intéressant historique de la cartographie au Népal est disponible à l'adresse :

<http://expes.varax.net/cartes/>

## **Pour vous rendre à Paris (Roissy) :**

En train

Prenez vos billets sur le site de la SNCF : [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

En avion

Vous pouvez consulter les sites

D'Air France : [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

De la C.C.M. : [www.aircorsica.com](http://www.aircorsica.com)

Où chercher des tarifs intéressants sur les sites : [www.opodo.fr](http://www.opodo.fr) ou [www.fr.lastminute.com](http://www.fr.lastminute.com)

## **Assurances :**

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement.

Nous vous proposons une formule d'assurance :

\* Assurance annulation GENERALI et rapatriement EUROP ASSISTANCE (3% du montant du séjour):

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription.



Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

### **Nos conditions de vente**

Un acompte de 30% du montant total du voyage (avec le règlement de la police d'assurance s'il y a lieu) est à verser à la réservation.

Le solde est dû au plus tard un mois avant le départ .

Se référer à nos conditions générales de vente.

**Randonner au Népal est un choix qui implique attirance et respect pour la nature et la montagne, goût de l'effort, capacité à se suffire d'un confort précaire (de jour comme de nuit), et sens de la solidarité.**

**CONTACT : Pour plus d'infos vous pouvez contacter  
un responsable technique au 04 95 10 52 83**

### *Couleur Corse*

13, Bd François Salini - 20000 Ajaccio

Tel: 04 95 10 52 83 Fax : 04 95 20 47 09

[infos@couleur-corse.com](mailto:infos@couleur-corse.com) [www.couleur-corse.com](http://www.couleur-corse.com)

Bénéficiaire de l'Agrément Tourisme n° AG.02A.06.0001

Garantie financière : pour un montant de 24392 € – Le Mans SA – 12, Allée du Bourg d'Anguy – 72013 Le Mans cedex 02

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle : Cabinet Piquet-Gauthier – BP 27 – 69300 Oullins. Contrat n°3.056 234