Solu, pays des monastères, des sherpas et de l’Everest

14 jours dont 8 de trek

Voici un voyage idéal pour découvrir le Népal ! Ce trek se déroule dans un secteur imprégné par le bouddhisme où de nombreux monastères tibétains se dressent sur les flancs des montagnes. Ces monastères accueillent encore grand nombre de moines et la vie y est omniprésente. De villages en villages, de collines en collines, nous sommes loin des axes habituels des randonneurs, profitant de beaux panoramas sur l’Everest. C’est aussi la région d’origine de la majorité des sherpas qui nous guident avec tant de patience et gentillesse sur les sentiers du Népal. Ce séjour sera l'occasion de faire de belles rencontres que ce soit dans les écoles des villages, dans les familles ou avec notre équipe de porteurs et sherpas qui ne manquent jamais une occasion de s’amuser. De beaux moments de partage en perspective !

Les plus

- Un voyage conçu pour une première découverte du Népal !
- De très beaux panoramas sur la chaîne de l'Everest
- De nombreuses occasions de rencontre et d'échanges dans les villages
- Une altitude modérée tout au long du trekking (altitude maxi : 4000 m)

Dates

22 octobre au 4 novembre 2023

Itinéraire

J1 et J2 - Vol Paris - Kathmandu

Installation dans un hôtel près du cœur de la ville et première découverte de Thamel, le quartier touristique. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

Nuit en guest-house

J3/ Katmandou - Phaplu – Chiwang Gompa (2830m).

Départ matinal de la capitale direction plein Est, par les airs. On n'oublie donc pas de sauter sur les places du côté gauche, « côté montagnes » pour un spectaculaire vol de 35mn entre les géants du Langtang et du Khumbu, soit 120 km non-stop d'Himalaya ! Après le vol, la présentation de l'équipe et le chargement des porteurs, nous voilà partis vers le Nord,vers le Karyolung et le Numbur qui nous offrent un horizon himalayen.

½h de vol et 2h de marche.

Nuit au monastère de Chiwang Gompa.

J4/ Chiwang Gompa-Trakshindo (2930m).

Une belle journée de marche vers le Nord et le col de Trakshindo, qui offre une vue superbe sur l'Himalaya. Nous prenons soin en chemin de beaucoup boire et marcher lentement afin de faciliter l'acclimatation à l'altitude.

5 à 6 h de marche.

Nuit en Guest House.

J5/ Excursion vers le Karyolung.

Superbe journée de marche dans les alpages, sur le chemin menant au Dudh Kunda, le « Lac de Lait », qui donne lieu à un pèlerinage hindou et chamaniste à la pleine lune du mois d'août. La journée se déroule sur la crête de la colline de Chyasimbare, nous offrant des vues imprenables sur la partie « Sherpa » de la chaîne himalayenne. Retour à Trakshindo.

6 h de marche.

Nuit en Guest House.

J6/ Trakshindo-Junbesi (2700m).

Descente vers la rivière Dudh Kunda khola (« rivière du Lac de Lait ») qui descend directement du lac du même nom. Nous gravissons ensuite progressivement les pentes de la colline « Paré », par les villages de Salung et Phurteng, avec en chemin une nouvelle vue sur l'Everest. Junbesi, est

l'un des plus anciens villages de la région, puisqu'il fut établi autour de 1550 par le clan Serwa, au moment de la migration Sherpa vers le Népal. Habité par une centaine d'âmes.

5 à 6 h de marche

Nuit en Guest House.

J7/ Junbesi (2700m) Repos ou excursion au monastère de Thupten Chöling.

Nous partons aujourd'hui visiter le plus grand monastère bouddhiste du pays. Il nous faut près 2 heures de marche pour rejoindre ce qui est devenu au fil des ans, la plus grande « agglomération » de la vallée : Thupten Chöling, monastère Nyingma abritant quelques 700 moines et nonnes. Nous visitons les salles de culte, le réfectoire, puis continuons notre ascension vers le Nord par une montée en lacet au-dessus du centre spirituel, jusqu'à un épaulement de la colline Pare, où nous pique-niquons face au superbe panorama que nous offrent les Karyolung (6 511m), Khatang (6 853m) et Numbur (6 958m). Retour à Junbesi, où nous visitons, selon l'heure de retour, la bibliothèque, le centre de confection de thangkas, le centre de soins, l'école …

Nuit en Guest House.

J8/ Junbesi - Jasmane Bhanjyang (3550 m).

Montée dans une foret de rhododendrons jusqu'au col de Lamjura où nous déjeunons. Puis nous attaquons un chemin de berger à travers de nouvelles forêts sur la crête menant à notre étape du jour : Jasmane Bhanjyang, au pied du Pic de Pikey. Vue imprenable sur les dizaines de sommets de la chaîne montagneuse entre le Gauri Shankar et le Makalu (en passant par l'Everest).

5 à 6 h. de marche

Nuit chez l'habitant ou en guest-house.

J9/ Jasmane Bhanjyang - Pikey - Jhapre (2 500m).

Superbe journée de marche dans le Lekh, parmi les forêts de rhododendrons géants. Nous marchons d'abord plein Sud et montons au pic de Pikey, d'où la vue himalayenne laisse sans voix ! Nous continuons par le chemin de crêtes jusqu'à Lhamuje et bifurquons plein Sud toujours sur chemin de crête jusqu'à l'incroyable belvédère passant par Tolu Gompa et Japre, d'où la vue s'étend à l'est jusqu'au Makalu. Nous dormons dans la famille d'un de nos amis lamas.

5 à 6 h. de marche

Nuit chez l'habitant.

J10/ Jhapre – Patale (2840 m)

Dernière journée de marche, encore superbe, avec d'incroyables vues panoramiques sur l'Himalaya et encore l'Everest ! Journée quasi « plate » avec déjeuner à Sigan et une dernière nuit dans le bazar de Patale.

5 h. de marche

Nuit en auberge locale.

J11/ Patale – Kathmandu.

Longue journée de retour en bus ou en jeep sur la capitale Népalaise. Une journée certes un peu éprouvante mais qui nous donne une idée réaliste des difficultés de déplacement en Himalaya. De crêtes en vallées et en traversant de nombreux villages, les routes sont incroyables d'audace et les paysages sublimes. On rejoint Kathmandu en fin d'après-midi.

9 heures de route.

Nuit en guest-house.

J12/ Kathmandu.

Journée libre à Kathmandu consacrée à la flânerie dans Thamel ou des visites dans la vallée. Ce peut être par exemple une des villes royales de Baktapur, Patan ou Kirtipur. Ce peut être aussi la charmante bourgade de Panauti riche en temples newars … les possibilités sont infinies dans la vallée de Kathmandu.

Nuit en guest-house.

J13/ Départ.

Selon l'heure de départ, matinée libre afin de préparer notre sac, terminer nos achats, et errer une dernière fois parmi les rues étroites du vieux Katmandou… puis envol pour la France.

J14/

Arrivée matinale à Paris.

Niveau

3 / 5. Trek assez facile sur des chemins et sentiers ruraux sans difficultés techniques (ponctuellement assez raides). 500 à 700 m de dénivelé, 5 à 6 h de marche par jour

Prix

6 à 12 participants

2995 € *(tarif au départ de Paris)*

Compris

- Le vol international aller-retour sur ligne régulière Paris-Kathmandu, en classe économique
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe
- Le vol domestique Kathmandu – Phaphlu

- Le retour en bus ou jeep de Patale à Kathmandu
- L'hébergement en guest-house à Kathmandu, base chambre familiale
- Les nuits en guest-house, chez l'habitant ou en monastère pendant le trekking
- La pension complète, sauf les repas (midi et soir) à Kathmandu
- Le dîner le dernier soir à Kathmandu (sauf les boissons)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du Népal.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, sherpa, porteurs).
- Une trousse de premiers secours.

Non compris

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "Le prix comprend"
- Les frais de visa à l'arrivée (30 € environ)
- Les repas à Kathmandu (compter 5 à 10 € par repas)
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite optionnelle des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu
- Les entrées dans les monastères pendant le trekking
- Les boissons
- Les pourboires (ordre de grandeur : 30 €)

Carnet de voyage

Les devises

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). Taux de change : 1 € = 130 NPR env.
Nous vous conseillons d'emporter des euros que vous pourrez aisément changer à Katmandou, soit à votre arrivée, dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB) et de nombreuses possibilités dechange à Kathmandu. De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires.

Les formalités administratives

Votre passeport doit être valide six mois après la date présumée de votre retour de voyage. Il sera déposé auprès de notre agence locale à votre arrivée et conservé jusqu'à votre retour. Cela évite tout risque de perte accidentelle pendant votre séjour.

Un visa est obligatoire pour voyager au Népal. Le mieux est de le prendre directement à l'arrivée au Népal à l'aéroport. Prévoir une photo d'identité et des dollars ou euros en espèce (40 $ ou équivalent en €)

La santé

Pas de vaccin obligatoire. Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou un transit dans un pays situé en zone d'endémie.

- Vaccins conseillés :
Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.
- Paludisme :
Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking. Prévoir à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques

(répulsif, vêtements amples et couvrants).
- Dentiste et médecin :
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Sur le terrain

L'équipe

- Un sirdar, généralement anglophone, chargé de l'organisation et de l'embauche des porteurs.
- Un ou plusieurs sherpa(s) : futurs sirdars (chef des porteurs), ils veillent à votre confort et ferment la marche
- Des porteurs.

L'hébergement

A Kathmandu : hébergement à Thamel en guest-house.
Pendant le trekking : hébergement en guest-house ou chez l'habitant.

Les repas

- A midi, le plus souvent un simple pique-nique pris en plein air. Mais il s'agit d'une véritable pause, relativement longue. Nos porteurs mettentcette halte à profit pour se nourrir copieusement. Leur traditionnel dal-bhat, à base de riz et de lentilles, constitue le principal repas de leur journée.
Le rythme de marche ne correspond donc pas à celui généralement adopté en randonnée, où la halte de midi est courte.
Profitez-enpour vous reposer, lire ou vous balader.

- Dîner pris en guest-house.

Pendant le trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni. Achetés localement, ils offrent un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût. Les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.

- Boissons : pendant le trekking, le thé est servi aux repas. Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages ou les sources, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'étape suivante.
Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac (sac de trekking) à cet effet ; le poids maximal de ce sac à faire porter ne doit pas dépasser 12 kilos.
Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu et de les récupérer à votre retour de trekking.

Â

Equipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place. Confié aux porteurs, il ne devra pas
excéder 12 kilos par personne.

Equipement de base indicatif

- Des polaires
- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (excellent rapport poids/isolation)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique type Carline
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes à l'excellente thermicité
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants de soie ou équivalent.
-Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif)
- Couchage
- Un sac de couchage température de confort -5°C / 0°C.

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une contenance de 30 à 40 litres pour vos affaires de la journée et 20 à 30 litres pour les enfants.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par l'équipe de portage.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une paire de chaussures légères pour le campement.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandu

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.

- Un antispasmodique, un antidiarhéique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bandeadhésive, du Steristrip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Diamox (Prévention et traitement du mal des montagne).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.

En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère légeret/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Â

Â