



en liberté



Face aux géants : Everest et Ama Dablam

- VL43 -

14 jours... 12 de marche

Départ possible tous les jours de mars à mai 2010 et 2011 et en novembre 2010

2 à 3 participants	1 595 €
4 participants	1 495 €
Au-delà, nous consulter	
Supplément single	425 €
Aérien à partir de 750 TTC	

Everest, toit du monde, à voir au moins une fois dans sa vie ! Au départ de Lukla, une boucle magnifique et originale : Namche Bazar, capitale animée du pays sherpa, la vallée de Thame, longtemps fermée aux trekkers, chemin millénaire des caravanes, le Sundur Peak (5229 m), belvédère facile au panorama inoubliable, la vue unique sur l'Everest depuis le lodge de Kongde... Et, tout au long, sentiers en balcons et troupeaux de yacks. Un voyage exceptionnel au cœur des grandes montagnes.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Arrivée à Kathmandu

Installation à l'hôtel 5 étoiles Yak and Yeti (ou équivalent) pour deux nuits. Quelques heures restent disponibles pour une courte visite de la ville.

Jour 2 - Kathmandu

Visite des plus beaux sites de la vallée de Kathmandu, accompagné d'un guide népalais francophone qui vous fera découvrir les temples bouddhistes de Bouddhanath (le plus grand stupa de la vallée), la ville sainte hindoue de Pashupati Nath (crémations), Bhakpatur (le musée vivant de la vallée).

Jour 3 - Lukla (2840 m) - Phakding (2610 m)

En début de matinée, envol pour Lukla : magnifique vue sur l'Himalaya. Cette bourgade est la porte d'entrée du haut Khumbu ; la vie trépidante de Kathmandu est bien loin maintenant... Début du trek sur le Everest Highway, sentier qui s'enfonce dans la vallée et conduit aux plus hauts sommets de la Terre. Installation à Phakding. Possibilité de compléter la journée par la découverte de la gompa (monastère) de Sano Gomila Rimjing.

Temps de marche : 3h00 + 1h00 (facultative) / M : 100 m - D : 290 m.

Jour 4 - Namche Bazar (3440 m)

Rive droite, rive gauche de la Dudh Kosi, le chemin taillé dans la roche, bordé de cultures, passe d'un village à l'autre, puis monte à travers une belle forêt de pins jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. Installation pour deux nuits.

Temps de marche : 6h00 / M : 815 m - D : 35 m.

Jour 5 - Everest View

Journée de découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Montée à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, Everest, Lothse et tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde. Possibilité de visite de Khumjung Hillary High School et Khunde Hospital : les deux établissements ont été construits à l'initiative de Sir Edmund Hillary.

Temps de marche : 5 à 6h00. Possibilité d'une journée plus tranquille si vous le souhaitez.

Jour 6 - Thame (3820 m)

Quittant Namche, le chemin en balcon traverse des forêts de pins et de rhododendrons et passe par de nombreux petits villages. Cette région du Népal, en dehors de la vallée qui mène à l'Everest, est beaucoup moins fréquentée par les trekkers, gage d'une authenticité d'autant plus forte. Faune importante : daims musqués, faisans, tahrs... Traversée de la rivière Bhoté Koshi. Installation pour deux nuits au village de Thame. Possibilité de compléter la journée par la visite de la gumpa au-dessus de Thame.

Temps de marche : 4 à 5h00 / M : 460 m - D : 80 m + 1h00 (facultative).

Jour 7 - Sumdur Ridge (4830 m)

Belvédère sans aucune difficulté technique, au panorama inoubliable vers la secrète frontière tibétaine (profonde vallée du Nangpa La, Pasang Lamu Peak, Cho Oyu à 8201 m) et de très nombreux sommets entre 6000 et 7000 mètres.

Temps de marche : 6h00 / M et D : 1010 m.

Jour 8 - Kongde (4250 m) - Kongde Ridge

Les grands sommets du fond du haut Khumbu se dévoilent progressivement. Arrivée sur une épaule en pleine montagne où est bâti le Kongde View Resort, au pied de l'impressionnante cascade de glace issue de la face est du Kongde Ri. Installation pour deux nuits dans l'un des plus beaux resorts qui soit, face aux géants (Lhotse, Everest, Nuptse, Thamserku...). Coucher et lever de soleil sont ici des moments magiques. Une fois installés, montée à Kongde Ridge pour le plaisir des yeux.

Temps de marche : 7h30 / M : 980 m - D : 400 m.

Jour 9 - Farak Ri (4650 m)

La trace s'élève progressivement dans les alpages d'altitude parcourus, suivant la saison, par les troupeaux de yacks et leurs gardiens. Les grandes montagnes de la Terre comme sur un plateau : Cho Oyu, Everest, Ama Dablam... Au-dessous, la Dudh Kosi, plus loin Lukla. Difficile de trouver mieux comme panorama.

Temps de marche : 5h00 / M : 400 m - D : 400 m.

Jour 10 - Kongde - Phakding

Plongée dans la vallée, rive droite de la Dudh Kosi, pour rejoindre le lodge de Phakding. Descente magnifique, d'abord au milieu des rhododendrons puis des alpages, enfin dans une forêt dense. Le chemin fait de très nombreux lacets, découvre des vues superbes sur la vallée.

Temps de marche : 6h00 / D : 1200 m.

Jour 11 - Lukla (2 800 m)

Ultime journée de trekking pour remonter tranquillement vers Lukla ; nous connaissons déjà le chemin pour l'avoir emprunté à la montée. Dernier lodge. Après-midi libre à Lukla, l'occasion de négocier quelques souvenirs du pays sherpa.

Temps de marche : 3h00 / M : 290 m. - D : 100 m.

Jour 12 - Vol Lukla - Kathmandu

En matinée, vol retour vers Kathmandu. Transfert à l'hôtel à Kathmandu et après-midi libre.

Jour 13 - Kathmandu

Journée libre à Kathmandu. Hôtel.

Jour 14 - Départ de Kathmandu

Temps libre à Kathmandu (suivant horaires du vol de retour) et transfert à l'aéroport.

NB : *Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

Suivant les conditions météo et le vol pour Lukla (qui ne peut se réaliser qu' "à vue"), la journée de visite de Kathmandu (prévue le J3) pourra être placée en début ou en fin de voyage.

le visages

- Le haut de gamme népalais de l'hébergement.
- Les entrées dans les monuments et monastères de la vallée de Kathmandu incluses dans le prix pour tous nos voyages.
- La visite de la vallée de Kathmandu avec un guide culturel certifié.

Trekking

bonne forme



Possibilité de passages hors sentiers avec un dénivelé positif moyen de 600 à 700 m et/ou de 20 à 25 km. Circuit pour marcheur confirmé et pratiquant régulièrement cette activité.

Le voyage liberté

Ce circuit s'effectue sans guide/accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

Documents fournis

- 1 "road book" très détaillé de votre circuit avec : une estimation des horaires, les hôtels ou pensions avec toutes leurs coordonnées.
- 1 bon d'échange pour chaque prestation prévue au programme.
- La carte au 1/50 000ème
- Une étiquette Visages pour vos bagages à votre nom à mettre impérativement sur le sac qui sera transporté d'un hébergement à l'autre.

Tout ce dossier vous sera remis sur place à votre arrivée.

Hébergement

En hôtels 5*, base chambre double, à Kathmandu. En Lodges durant la durée du trek. Dans le Khumbu : lodges-hôtels de charme, base chambre double, chauffage (électrique, gaz, solaire, suivant lodge), salles de bains privatives avec WC et douche chaude (à Phakding, une salle de bains pour deux chambres), bar et restaurant.

Nourriture

La nourriture de base du Népalais est assez pauvre. Le plat local, le Dal Bat, est constitué d'une belle portion de riz blanc, accompagné d'une sauce aux lentilles et souvent d'une sauce ou une viande au curry.

- A Kathmandu vous pourrez toujours trouver un steak frites, une pizza ou des lasagnes... Mais vous trouverez surtout de très bons restaurants indiens, chinois ou même japonais. Côté pâtisseries, c'est la grande mode, vous en trouverez à toute heure.

- Durant le trek, nourriture simple mais de qualité à base de pâtes, riz, pommes de terre, œufs, préparée dans les lodges. Au petit déjeuner, porridge, pain, confiture. Vous trouverez de toute façon peu de viande mais une nourriture faite de sucres lents idéale pour la marche.
- Eau minérale disponible dans les villes et bourgs importants. Le thé est fourni en abondance. Au cours du circuit, prévoir de traiter l'eau avec des pastilles purifiantes
- Vous aurez l'occasion de goûter aux spécialités locales : tsampa, momos, thé au beurre.

Transferts locaux et portage

Avec vous uniquement vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par notre équipe de porteurs. Afin de respecter des charges raisonnables et en règle avec la législation locale, ce bagage ne devra pas dépasser 12,5 Kg par participant. Au Népal, le transport à dos d'homme est une culture. Certaines personnes pour leur propre compte peuvent porter jusqu'à 70 kg ou plus... Visages limite autant que faire se peut les charges à 30 kg par porteurs même si, parfois, certains demandent à porter plus (pour gagner plus).

- Bus privé pour les déplacements au sol à l'intérieur du pays.
- Bus ou taxi pour les visites dans la vallée de Kathmandu.
- Vols intérieurs avec des compagnies locales (Yeti Airways, Budha Air, Necon Air ...).

Les transports aériens (et routiers) au Népal sont soumis aux aléas climatiques d'un pays de hautes montagnes. Les retards dus à ces conditions atmosphériques particulières ne peuvent être imputés à Visages ni à son correspondant local. Le programme des journées à Kathmandu peut se trouver altéré ou raccourci pour faire face à ces impondérables. Les nuits d'hôtel ou visites de villes non consommées du fait de ces retards ne peuvent donner lieu à remboursement.

Groupe

A partir de 2 participants. L'équipe d'encadrement est constituée d'un sirdar anglophone et de porteurs.

Aérien

Départ de Paris

Vols pour Kathmandu par les compagnies Gulf Air, Qatar Airways et quelquefois via Delhi (double opérateur : Gulf Air et Jet Lite).

Départ de province - Retour ou départ différé

- Départ possible de toutes les grandes villes de province avec pré acheminement.
- Départ avancé ou retour différé : les transferts aéroport / hôtel sont alors à votre charge.

Départ de Marseille

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "Chèque Parking". Consulter le site : www.chequeparking.com. Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous le réserver à l'inscription.

Possibilité de vols à partir de 750 € selon les périodes. Nous consulter.

- **Si vous prenez votre vol par l'intermédiaire de Visages**, il est obligatoire de prendre notre assurance annulation à 2,5% sur la totalité du voyage pour pouvoir couvrir les frais d'annulation du vol.

En effet pour obtenir des bons tarifs ces vols ne sont ni remboursables ni modifiables.

Convocation pour le départ

Avec aérien :

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Sans aérien :

A l'aéroport de Kathmandu, les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ. Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**

Formalités et santé

Un visa est nécessaire pour le Népal : Attention aux délais d'obtention, spécialement lors des nombreuses fêtes népalaises : il faut faire votre demande de visa environ 3 semaines avant le départ du voyage.

Pièces à fournir pour l'obtention de votre visa depuis la France :	
- 1 passeport valide 6 mois après la date de retour	
- 1 formulaire de demande de visa	
- 2 photos d'identités	
- 1 attestation de voyage fournie par nos soins	
- 1 enveloppe libellée à votre adresse et timbrée en recommandé pour le retour de votre passeport	
Validité du visa : 6 mois	Prix : 25 € pour 15 jours 40 € pour 1 mois

Pour l'obtenir avant votre départ :

A envoyer à :

Consulat du Népal :

BP 40257 – 76004 ROUEN CEDEX 2 - t 02 35 07 18 12

www.consulat-nepal.org

Vous pouvez aussi obtenir le visa sur place à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu.

Le visa est limité à 1 séjour de 60 jours et valable 6 mois sur place et coûte de 25 € ou 30 \$ (se munir de deux photos d'identité).

Merci de contrôler auprès des autorités consulaires ces informations, si vous décidez de demander votre visa népalais à Paris.

Permis de trekking au Népal et dans le massif de l'Everest : Vous devrez vous munir impérativement de 5 photos d'identité en plus de votre photo pour le Visa.

Santé

Les informations ci-dessous sont issues du site Internet de SMI (Service Médical International) : **www.smi-voyage-sante.com**

SMI Voyage et Santé

BP 125 - F 78312 - MAUREPAS Cedex. (0)1 30 05 05 40

Vaccins : aucun vaccin n'est obligatoire, soyez cependant à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).

Vaccins recommandés :

Adultes : pour tous : Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A. Pour certains sujets à risque : hépatite B, rage.

Enfants : Les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en France. Hépatite A, à partir de l'âge d'un an.

NB : La vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.

Paludisme : pour un trekking au Népal, le risque de paludisme est très faible. La plupart du temps vous êtes au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur (anophèle femelle) : 1500/1800 m. Aux altitudes inférieures en début et fin de circuits, les régions où vous passez ne sont en général pas infestées, notamment aux époques concernées. Les escales éventuelles dans une grande capitale (New Delhi, Karachi, Dhaka...) présentent peu de risque.

En conclusion, nous considérons qu'un traitement antipaludéen est à éviter. Par contre, nous conseillons l'utilisation de répulsifs efficaces pour les zones de basse altitude (Chitwan) et les transits. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) qui sont parmi les plus efficaces. En vente dans les pharmacies.

Dentiste : Faire une vérification de routine auprès de votre dentiste.

Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude :

Recommandations émises par l'ARPE (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement, site Internet : www.arpealtitude.org) concernant la prévention du mal d'altitude. La brochure de l'ARPE Santé & Altitude s'obtient en téléphonant au 01 48 38 77 57.

Dans la mesure du possible, nous nous efforçons de concevoir nos itinéraires en respectant du mieux possible les "paliers d'acclimatation", soit un dénivelé maximum entre deux "camps" de 300/400 m jour. Cependant les contraintes du pays peuvent exiger une montée brusque.

Pour tous les circuits de trekking où le dénivelé est assez rapide, il est préférable d'envisager, avec votre médecin traitant la prise de Diamox depuis la veille du jour où vous atteignez 3000 m jusqu'au passage le plus élevé du circuit. Les résultats démontrés par l'ARPE et d'autres nombreuses études faites au Népal sont favorables à la prise de ce médicament.

Le prix

Il comprend

- Les déplacements terrestres et les vols intérieurs décrits dans le programme.
- L'hébergement à Kathmandu, hôtel 5 étoiles, base chambre double.
- L'hébergement en lodge-hôtel de charme pendant le trekking, base chambre double.
- La pension complète
- L'eau minérale, café, thé
- La présence d'un sirdar anglophone pendant la durée du trekking.
- Les frais des porteurs
- La taxe d'entrée dans le parc de l'Everest.
- La visite des principaux monuments et sanctuaires de la vallée de Kathmandu avec un guide spécialisé francophone, déplacements et entrées inclus.
- La remise d'un road book et d'une carte détaillée de votre itinéraire (fournie sur place : Nepa Maps au 1/50000e).

Il ne comprend pas

- Le vol Paris - Kathmandu aller-retour
- Les frais de visa
- Les repas de midi et du soir à Kathmandu
- Les pourboires laissés à l'équipe locale (environ 40 € par personne)
- Les boissons (hors eau minérale, café, thé, pendant le trekking) et toutes dépenses d'ordre personnel
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %)

Vos dépenses complémentaires

- Les frais de visa (environ 25 €)
- Les frais de 25 € pour le traitement prioritaire du dossier et l'envoi des documents si inscription à moins de 15 jours du départ.
- Les déjeuners et dîners à Kathmandu (6 à 10 € par repas)
- Les pourboires (environ 40 € par personne)

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous versez un acompte réduit de 10%.

- réduction de 50 € pour un voyage jusqu'à 1500 €.

- réduction de 80 € pour un voyage supérieur à 1500 €.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

Licence n°005950003

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

Sur www.visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche technique ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nos partenaires



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

La tête



- Chapeau ou casquette
Exemple : "Sahara Hat", idéale grâce à la capacité de ses fibres à bloquer les rayons UV. Sa visière ajustée et sa cape qui couvre la nuque complètent ses qualités.
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage.

Le buste

- 2 tee-shirts légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration.
Exemple : "Flow tee ou "Flow polo".
- Seconde couche stretch pour apporter de la chaleur tout en évacuant la transpiration. Exemple : "Breath hoody".



- Une veste imperméable idéale pour protéger du vent comme de la pluie.
Exemple : "Velocity Jacket" dont l'enduction "Triple Point" permet en plus d'évacuer l'humidité dégagée par le corps.



Les jambes

- 2 pantalons :
 - 1 plus épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
Exemple : en version estivale "Sierra lite pant" ou "Omni lite pant"
 - 1 plus léger pour plus d'aisance et confort pendant la marche. Exemple : "Atacama zip on pant", qui d'un seul mouvement se transforme en short.

Exemple : "Orchid short", en tissu léger, fluide, séchant rapidement, il offre une bonne protection contre les UV.



- Maillot de bain
- Collant épais pour la nuit
- Sous-vêtements de rechange



Les pieds

- Chaussures adaptées à l'activité, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Exemple : la nouvelle gamme "Powerlite" d'Asolo.

- Chaussettes de trekking Thorlo "Experia" avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.



- Des chaussures de détente (sandales ou baskets).

Exemple : Sandales "Métropolis". Leur semelle Vibram permet de marcher sur différents terrains avec du cuir pour la souplesse et des réglages pour ajuster la semelle.

À noter que cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison.

Équipement personnel à emporter

Votre sac de voyage ne doit pas dépasser 12,5 Kg et doit être un sac souple (pas de valises), ceci afin de faciliter le portage. Vous le retrouverez chaque soir.

Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...).

Indispensables :



- Un sac de voyage à dos de 30/35 litres pour les affaires de la journée avec un dos tendu pour permettre la ventilation dorsale et une cape de pluie s'adapte au sac. Exemple : Air Zone Centro 30Z de Lowe Alpine
 - Sac de couchage de bonne qualité (température de confort -5° / -10°)
 - Drap cousu
 - Couteau de poche (à mettre dans les bagages de soute durant le vol)
 - Stylo, briquet, épingles de sûreté
 - Lingettes humides pour la toilette
 - Deux gourdes d'un litre (isothermes de préférence)
 - Petit nécessaire de couture + nécessaire de toilette + une paire de lacets de rechange
 - 1 lampe de poche
- Exemple : la frontale de Petzl Tikka, ultra légère.
- 1 couverture de survie (modèle renforcé).
 - Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
 - Du papier toilette
 - Des jumelles et un appareil photo (**facultatifs**)

Une pharmacie personnelle comprenant :

- 1 antalgique
- 1 anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- 1 antibiotique à large spectre
- 1 antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Des pansements et double peau, des compresses, une bande adhésive, du steristrip et du tulle gras
- 1 antiseptique
- Crème solaire et biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- Du "Sterilium gel", tube de gel antiseptique bien utile pour se laver et se désinfecter les mains.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger, veinotonique et vos médicaments personnels habituels.

Dans une pochette étanche :

- Passeport
- De l'argent liquide + CB
- Votre contrat d'assistance valable en montagne et à l'étranger (assurance Visages, carte Caf ou autres).