

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar



points forts du voyage

- Vues inoubliables du mont Everest
- Voyage au coeur de la culture sherpa
- Visite du camp de base de l'Everest
- Ascension de Kala Pattar
- Un itinéraire qui permet une bonne acclimatation
- Namche Bazaar
- Monastère de Thyangboche
- Vol spectaculaire de Lukla à Katmandou
- Des sites de camping magnifiques
- Trek en camping où vous serez entièrement pris en charge par notre équipe locale, incluant à chaque jour 3 repas copieux préparés par nos cuisiniers
- Visites à Katmandou – Durbar Square, Swayambhunath (temple des singes), Pashupatinath (lieu sacré Hindou) et Bodhnath (immense stupa bouddhiste)



Durée	19 jours
Niveau	Modéré
Activités	trekking
Hébergement	3 nuits en hôtel, 10 nuits sous tente en camp permanent, 3 nuits en éco-lodge et 2 nuits à bord de l'avion

Votre Défi Huma

Défi Huma, une division d'Expéditions Monde, vous offre l'occasion de partir à l'aventure en découvrant les plus beaux coins du monde tout en soutenant la Fondation Jeunes en tête. Nous avons soigneusement élaboré des itinéraires innovateurs qui vous permettent de partir à l'aventure avec un petit groupe de voyageurs partageant la même envie, celle de soutenir une cause qui leur tient à cœur. En prenant part à ce défi, vous allez non seulement vous entraîner pour participer au voyage, mais vous vous engagerez aussi dans une collecte de fonds. Cette année, ajoutez une dimension charitable à votre aventure.

Pourquoi voyager avec Expéditions Monde?

Que vous voyagiez vers une destination reculée ou dans une zone plus développée, plusieurs facteurs requièrent une attention particulière. Notre souci du détail et nos opérations sur place font que votre expérience sera des plus mémorables. Toutes nos randonnées sont accompagnées de guides expérimentés qui suivent une formation continue et qui partageront avec vous leur passion pour la région. Les hôtels sont sélectionnés soigneusement pour le confort et la sécurité de nos voyageurs et nous fournissons de l'équipement de camping de qualité pour les randonnées dans les régions plus éloignées. De plus, nos itinéraires sont élaborés de façon à n'avoir qu'un minimum d'impact sur l'environnement, pour encourager un tourisme responsable et un développement durable. Nous vous invitons à lire notre Guide du voyage responsable

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



dates de départ

2019 11 nov. - 29 nov.

coût du défi

Rendez-vous Katmandou. Prix basé sur un groupe de 6 à 11 participants en occupation double:	3299\$
Groupe de 12 à 14 participants:	3099\$
Groupe de 15 participants:	2950\$
Supplément simple:	490\$
Transport aérien international (estimation, à confirmer en décembre 2018):	1200\$
Taxes aéroportuaires (estimation, à confirmer en décembre 2018):	750\$

Le prix total par personne est celui de la portion terrestre selon le nombre de participants, plus le transport aérien, plus les taxes aéroportuaires.

vosre aventure

Le trek vers le camp de base de l'Everest vous emmène dans une des plus spectaculaires régions du Népal, où la culture sherpa vit entourée des plus hauts sommets du monde. Le massif de l'Everest vu de Thyangboche et Kala Pattar est une scène inoubliable et l'hospitalité légendaire des habitants fera certainement partie de vos plus beaux souvenirs de voyage. Ce trek suit le sentier historique, sur les traces de la première expédition. Durant le trek, nous camperons sur des sites minutieusement choisis, une combinaison de nos nouveaux campements permanents exclusifs et de nuits en éco-lodge. Expéditions Monde a une entente particulière avec ces éco-lodges, afin de vous assurer le même niveau d'hygiène dont vous profiterez durant les nuits en campement, et le respect de notre politique en matière de tourisme responsable.

charité soutenue

Prévenir Soutenir Permettre

La Fondation Jeunes en Tête a pour mission de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec.

Nous accomplissons cette mission en rejoignant les jeunes en milieu scolaire avec notre programme Solidaires pour la santé mentale et en soutenant des organismes communautaires reconnus sur le terrain et complémentaires à notre action. Nous créons également une synergie entre les acteurs de l'aide à la jeunesse afin de maximiser notre impact commun auprès des jeunes.

objectif de collecte de fonds

Pour participer à ce défi, vous devez vous engager à amasser un minimum de 4000 \$ en dons pour la Fondation Jeunes en tête. Nous vous invitons à le dépasser!

à propos de nos guides

Nos accompagnateurs sont des hommes et des femmes d'origine népalaise. Ce sont tous des guides professionnels qui ont des années d'expérience et qui ont à cœur de vous faire vivre une expérience unique. Ils sont compétents en médecine d'urgence, puisqu'ils suivent une formation annuelle avec le docteur Jim Duff. Notre expédition se fait de façon autonome, et nous nous assurons de ne pas puiser dans les ressources locales limitées et de fournir des emplois aux communautés locales. Nous apprécions la compagnie des membres de l'équipe avec qui nous partageons nos journées. Les guides s'assurent que les bons sentiers soient pris, les cuisiniers préparent la nourriture (ces repas vous emballeront) et nettoient ensuite, les porteurs transportent tout l'équipement d'un campement à l'autre et le sirdar supervise le tout. Les moments que vous passerez avec l'équipe à marcher, à discuter, à jouer aux cartes ou même à danser feront sûrement partie de vos plus beaux souvenirs de voyage.

survol

JOUR 1	DÉPART DE MONTRÉAL
JOUR 2	KATMANDOU
JOUR 3	KATMANDOU (1330M)
JOUR 4	VOL DE KATMANDOU (1330M) À LUKLA (2800M) ET TREK VERS GHAT (2530M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 2 HEURES
JOUR 5	MONJO (2850M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 4-5 HEURES
JOUR 6	TREK VERS NAMCHE BAZAAR (3440M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 4-5 HEURES
JOUR 7	JOURNÉE DE REPOS À NAMCHE BAZAAR
JOUR 8	TREK VERS DEBOCHE (3770M) VIA THYANGBOCHE. TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 6-7 HEURES



fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



JOUR 9	TREK VERS DINGBOCHE (4360M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 6-7 HEURES
JOUR 10	JOURNÉE DE REPOS À DINGBOCHE
JOUR 11	TREK VERS LOBUCHÉ (4930M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 6 HEURES
JOUR 12	TREK VERS GORAK SHEP (5288M) ET LE CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5360M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 7-8 HEURES
JOUR 13	KALA PATTAR (5545M) ET TREK VERS DINGBOCHE (4330M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 7-8 HEURES
JOUR 14	TREK VERS DEBOCHE (3770M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 4-5 HEURES
JOUR 15	TREK VERS NAMCHE (3440M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 5-6 HEURES
JOUR 16	TREK VERS LUKLA (2800M). TEMPS DE MARCHÉ: ENVIRON 7-8 HEURES
JOUR 17	VOL VERS KATMANDOU (1330M)
JOUR 18	KATMANDOU
JOUR 19	ARRIVÉE À MONTRÉAL

ce qui est inclus

- Transport aérien international de groupe aller-retour Montréal-Katmandou
- 16 petits-déjeuners, 13 dîners et 13 souper (incluant de l'eau bouillie à tous les repas. Valeur des repas d'environ 650\$US)
- 3 nuits en hôtel; 10 nuits sous tente en camp permanent; 3 nuits en éco-lodge
- Guide local parlant français
- Trousse médicale pour le groupe et chambre hyperbare
- Équipe locale: sirdar, cuisiniers et porteurs pour assurer le transport de tout l'équipement de groupe et de votre sac, ainsi que l'assurance pour les porteurs
- Tous les transports terrestres internes nécessaires à la réalisation du circuit
- Vol interne Katmandou - Lukla - Katmandou (20 kg de bagage permis. Valeur des vols d'environ 356\$US)
- Sac (que vous gardez en souvenir) pour mettre tout l'équipement fourni : sac de couchage avec un drap d'intérieur, matelas de sol isolé, manteau en duvet (valeur de l'équipement fourni de plus de 500\$US)
- Tous les frais d'entrée dans les parcs nationaux et les permis de trek
- Demi-journée de visite à Katmandou

itinéraire détaillé

JOUR 1 Départ de Montréal

Départ de l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal.
Horaire de vol et correspondances à confirmer.
Les repas inclus seront ceux servis par la compagnie aérienne à bord.
Nuit à bord.
Repas: AUCUN

JOUR 2 Katmandou

Accueil à l'aéroport de Katmandou par votre accompagnateur et transfert à l'hôtel Radisson. Nous vous remettrons alors le sac fourre-tout qui contient : sac de couchage, manteau de duvet, matelas de sol et drap d'intérieur.
Repas: AUCUN

JOUR 3 Katmandou (1330M)

En matinée, visite de la ville qui nous permet de découvrir les principales attractions de Katmandou. Visite de Pashupatinah et Boudhanath et retour à l'hôtel vers 14h. L'après-midi sera libre, ce qui



fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



infos pratiques

Pays visités :

Népal

Visas :

oui

Vaccins :

Étant donné que les exigences en matière de vaccination peuvent changer sans préavis, consultez votre service de santé local avant votre départ. De plus, assurez-vous d'avoir reçu les vaccins de rappel contre le tétanos, la diphtérie et la poliomyélite. Pour connaître la clinique des voyageurs la plus près de chez vous, consultez la section Liens pratiques de notre site Internet

niveau du voyage

Une bonne forme physique et une bonne santé sont nécessaires. Ces circuits peuvent comporter chaque jour entre six et sept heures d'activité physique, telle que de la randonnée, du vélo, etc., à un rythme constant. Ils peuvent se dérouler dans des régions reculées, où les services et hébergements sont rudimentaires. Plusieurs nuits peuvent être en camping, en refuge ou chez l'habitant. Plusieurs journées consécutives peuvent se dérouler en altitude, mais généralement pas au-delà de 5 500 mètres

* Préparation suggérée : 45 minutes d'exercice (vélo ou jogging), trois à cinq fois par semaine, à partir de trois mois avant votre départ. Pour les voyages de trek, marcher sur des sentiers avec un sac de jour dans diverses conditions climatiques est fortement suggéré. Pour les voyages à vélo, faire du vélo trois à cinq fois par semaine à partir de trois mois avant votre départ est recommandé.

vous laisse le temps d'explorer Durbar Square, Patan, Bhaktapur, Swanyambhunath ou les villages nichés dans la vallée, à pied, à vélo ou en trishaw. Peu importe vos goûts, la vallée propose toute une variété de points d'intérêt fascinants. De superbes librairies, des marchés et des boutiques d'artisanat côtoient des hauts lieux culturels et spirituels. La vallée de Katmandou possède plus de sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco qu'aucune autre région au monde.

Repas: PD

JOUR 4 Vol de Katmandou (1330m) à Lukla (2800m) et trek vers Ghat (2530m). Temps de marche: environ 2 heures

Transfert vers l'aéroport pour le vol de 45 minutes jusqu'à Lukla. Cette piste d'atterrissage a été créée par Sir Edmund Hillary et ses compagnons lorsqu'ils ont débuté la construction d'écoles et d'hôpitaux pour les Sherpas dans la région de l'Everest. Ce vol est mémorable grâce aux vues spectaculaires sur les montagnes de l'Himalaya. À Lukla, nous sommes impressionnés par la hauteur des sommets entourant le village, et ce n'est qu'un avant-goût des paysages à venir. L'équipe se rassemble et nous descendons vers la rivière Dudh Kosi, un torrent qui coule depuis les plus hauts sommets. Le large sentier bien défini serpente le long des champs de pommes de terre et de sarrasin. À travers les petits villages, vous passez des rangs de dahlias à notre premier campement exclusif érigé à Ghat.

Temps de marche: environ 2 heures

Repas: PD-D-S

JOUR 5 Monjo (2850m). Temps de marche: environ 4-5 heures

Aujourd'hui nous traversons plusieurs fois la Dudh Kosi (rivière de lait), nommée ainsi à cause de sa couleur. Une partie de notre randonnée se fera à travers des forêts de pins et des champs en terrasse. Nous croisons, le long des sentiers, des groupes d'ânes, de yaks et de dzos transportant des marchandises, du ravitaillement et du matériel de construction, ainsi que de l'équipement de randonnée. Alors que le yak est un mâle à poils longs vivant en haute altitude, le dzo est le résultat du croisement entre un yak et une vache domestique. Les pics montagneux semblent suspendus au-dessus de la cime des arbres. Tôt après avoir quitté le campement, nous traversons le Kusum Khola, un petit affluent du Dodh Kosi, et le sommet du Kusum Kangru (6369m) est visible à l'est, à l'extrémité de la vallée. Un peu plus loin dans la vallée, vers le nord-ouest, Nupla (5885m) et Kongde Ri (6093m) s'élèvent au-dessus des crêtes boisées. Au tournant du sentier apparaît le majestueux Thamskeru (6808m), semblant s'élever du lit de la rivière.

Nous voyons aujourd'hui vos premiers murs de Mani. Ces constructions sont faites de plusieurs pierres plates portant des inscriptions sculptées de textes bouddhistes et de mantras.

En signe de respect, les Bouddhistes marchent à gauche de ces manis et stupas, mais nous remarquerons que les gens des collines ne suivent pas cette tradition.

Il est difficile de résister à l'attrait des montagnes, mais il faudra être patient. Pour apprécier nos moments en haute altitude, il faut s'acclimater lentement. Le trek d'aujourd'hui est court et vous pourriez vouloir continuer. Ralentissez et profitez-en pour apprécier chaque moment de l'aventure! Nuit au campement exclusif érigé au-dessus de Monjo.

Repas: PD-D-S

JOUR 6 Trek vers Namche Bazaar (3440m). Temps de marche: environ 4-5 heures

Ce matin, nous entrons dans le parc national Sagarmatha. La création de ce parc national a fait un effort important pour enrayer l'utilisation de bois de chauffage dans la région. Les groupes de trekkers autonomes ne doivent utiliser que du kérosène pour la cuisson, une philosophie que nous mettons en pratique partout au Népal, que nous soyons dans un parc national ou non. Les maisons de thé (teehouses) et les refuges devraient utiliser le kérosène, les fientes de yak ou

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



voyage d'aventure

Le voyage d'aventure implique un élément d'inattendu. Afin de bien profiter de votre voyage, vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité. Il ne faut surtout pas s'attendre aux mêmes standards que nous connaissons à la maison. Il est possible que vous deviez faire face à des situations imprévisibles et que l'itinéraire prévu soit modifié. Si vous n'êtes pas certain que ce voyage vous convient, veuillez en discuter avec nous.

notes importantes

Ces notes représentent l'information à jour au moment de leur création et l'emportent sur toutes autres informations retrouvées sur notre site Internet ou dans notre brochure. L'itinéraire jour à jour est donné à titre indicatif seulement. Nous nous réservons le droit de modifier le programme pour des impératifs pratiques ou de sécurité. La flexibilité fait partie intégrante de tout voyage d'aventure.

l'électricité mais, malheureusement, ils continuent le plus souvent de brûler du bois pour la cuisson, le chauffage et la production de l'eau chaude pour les douches des randonneurs, ce qui épuise grandement les ressources forestières.

Nous suivons ensuite un cours d'eau jusqu'au confluent du Dudh Kosi et du Bhothe Kosi, et traversons un spectaculaire pont avant de commencer l'ascension vers le village de Namche Bazaar, capitale sherpa du Népal. La montée est difficile, le sentier traverse des forêts de pins et vous conduira au premier point de vue sur le mont Everest. Le sentier continue à monter et serpente jusqu'à Namche Bazaar, où nous découvrons ce village prospère niché dans une vallée en forme de fer à cheval et dominé par le magnifique sommet de Kongde Ri. Après le dîner, vous aurez sans doute envie de parcourir les étalages des marchands tibétains ou les boutiques des Sherpas. Nuit au campement exclusif érigé au-dessus de Namche Bazaar.

Repas: PD-D-S

JOUR 7 Journée de repos à Namche Bazaar

Le siège du parc national Sagarmatha qui se trouve juste au-dessus de notre éco-lodge offre une intéressante présentation de photographies et de souvenirs sur le parc, et la colline tout près est un merveilleux poste d'observation de la spectaculaire vallée Imja Khola et l'Everest. Devant nous, les versants à pic des vallées glaciaires remontent vers la base de l'Everest brisés seulement par les moraines laissées par les anciens glaciers. À plus de 4000 mètres au-dessus de la vallée, les sommets nous englobent. Autour de nous, Taweche (6542m), Thamskerku (6808m), Kantega (6685m), Ama Dablam (6856m), Nuptse (7896m) et Lhotse (8511m). Le plus haut de tous, le mont Everest, culmine à 8848 mètres. Le centre culturel des Sherpa, à côté de notre lodge, offre une intéressante collection de photographies et d'objets concernant l'alpinisme. Ceux qui se sentent en forme et qui s'acclimatent bien pourront, s'ils le veulent, faire un trek optionnel le matin jusqu'à l'hôtel Everest View, pour une vue imprenable sur l'Everest et sur l'Ama Dablam. Nuit au campement exclusif érigé au-dessus de Namche Bazaar.

Repas: PD-D-S

JOUR 8 Trek vers Deboche (3770m) via Thyangboche. Temps de marche: environ 6-7 heures

La marche vers Thyangboche est l'une des plus spectaculaires du Népal. Le sentier serpente autour des crêtes et nous pouvons apercevoir clairement l'Everest à l'horizon, avant la descente parmi les splendides forêts de rhododendrons. Après le dîner, nous traversons la rivière Dudh Kosi pour débiter la montée le long de la crête continue, vers le sommet de Kantega. Le chemin nous mène à traverser des forêts de rhododendrons et de pins. Étant donné qu'il s'agit d'une région bouddhiste, qui respecte toutes les formes de vie, la faune y est également plus présente. Nous passons ensuite par un portail traditionnel croisant sur notre route une stupa, puis les crêtes laissent place aux prés herbeux du village entourant le monastère de Thyanboche. Le monastère a récemment été restauré avec l'assistance de Sir Edmund Hillary, après avoir été détruit par les flammes. D'ici, nous avons une vue mémorable sur l'Everest et d'autres importants sommets. Si le ciel est de notre côté, nous pouvons admirer le reflet du coucher du soleil et la lumière de la lune sur les sommets mythiques qui nous entourent. Nuit en campement permanent à Deboche.

Repas: PD-D-S

JOUR 9 Trek vers Dingboche (4360m). Temps de marche: environ 6-7 heures

Le lever du soleil offre la plupart du temps les plus beaux panoramas et c'est particulièrement vrai aux alentours du monastère. Les sommets Everest, Lhotse et Nuptse sont visible au bout de la vallée, sur les flancs Tawatse d'un côté et Ama Dablam de l'autre. Presque directement au-dessus de nous se trouvent Kantega et Thamskerku. Pour conclure la beauté d'un panorama de montagnes sur 360 degrés, Khumbli et Konde Ri referment la boucle autour de la vallée. De Thyangboche, nous descendons pour traverser l'Imja Khola, avant d'entreprendre une légère ascension vers le village de Pangboche (4000 m). Nous pouvons alors faire un petit détour pour visiter le monastère Pangboche, le plus ancien monastère de la région de Khumbu, dont la construction daterait de

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



plus de 300 ans. La vue sur l'Ama Dablam, un des plus impressionnants sommets des Himalayas, est imprenable. Nous traversons la rivière avant de monter jusqu'à Dingboche, situé au pied de l'Ama Dablam. Nuit en campement permanent.

Repas: PD-D-S

JOUR 10 Journée de repos à Dingboche

Une importante journée d'acclimatation, avec l'option de monter vers la crête qui surplombe le village, ou encore jusqu'au village de Chhukung. La journée sera dédiée au repos ou à l'exploration personnelle. Excellente vue sur Nuptse, Lhotse, Chhukung et Imja Tse (6189 m). Des glaciers massifs couvrent les falaises qui surgissent de la vallée à plus de 3500 m, donnant un effet dramatique au paysage. Nuit en campement permanent.

Repas: PD-D-S

JOUR 11 Trek vers Lobuche (4930m). Temps de marche: environ 6 heures

Nous gagnons de l'altitude et il est important que nous marchions lentement et à un rythme régulier. Les pentes sont à présent désertes, puisque nous avons atteint le plateau au-dessus de la ligne des arbres. Différents sommets peuvent être vus, dont Cholatse et Lobuche. Par la crête Dhugla et les moraines, nous marchons en direction du glacier Khumbu.

Des monuments en pierre y ont été érigés en mémoire d'alpinistes ayant perdu la vie à la conquête des hauts sommets de la région, incluant l'Everest. La température se refroidit et vous y êtes plus exposés. La colline au-dessus du village permet d'admirer un coucher de soleil sur le Nuptse. Nuit en éco-lodge.

Repas: PD-D-S

JOUR 12 Trek vers Gorak Shep (5288m) et le Camp de base de l'Everest (5360m). Temps de marche: environ 7-8 heures

Nous marchons en longeant le glacier Khumbu, puis par le sentier vers la moraine rocailleuse en direction du campement de Gorak Shep. Nous sommes en haute altitude, parmi les glaciers et les plus hauts sommets du monde. Nous dînons à Gorak Shep puis continuons le trek vers le camp de base de l'Everest. C'est généralement en mars-avril, avant la mousson que les alpinistes se préparent pour tenter l'ascension de l'Everest. Nuit en éco-lodge.

Repas: PD-D-S

JOUR 13 Kala Pattar (5545m) et trek vers Dingboche (4330m). Temps de marche: environ 7-8 heures

Nous tentons aujourd'hui l'ascension de Kala Pattar. Kala Pattar n'est pas un nom népalais, mais hindou, qui signifie « roche noire ». Depuis ces roches noires au sommet, la vue est mémorable. La plupart des regards se dirigent vers le massif de l'Everest. De nombreuses routes vers le sommet sont visibles d'ici. En-dessous de nous, le glacier Khumbu serpente vers les cascades glacières et le Western Cwm. Nous pouvons voir le site où les alpinistes dressent maintenant leur camp de base, mais le lieu original était au lac Camp, maintenant connu sous le nom de Gorak Shep. Prenez le temps de regarder autour de vous et de vous laisser imprégner par la grandeur de l'Himalaya. En descendant le long du glacier, nous atteignons le front du glacier et descendons dans une ancienne moraine. Au passage, nous croisons des monuments de pierre érigés en l'honneur des Sherpa qui ont péri sur l'Everest et poursuivons notre route vers le petit village de Tugla. Le sentier longeant l'ancienne vallée nous mène ensuite au village de Dingboche. Cet après-midi, nous pouvons monter jusqu'à la crête derrière Dingboche et voir le soleil se coucher sur le Nuptse, le Lhotse et le sommet du Chhukung. L'air est frais et le soleil est fort, mais dès que la nuit tombe, il peut faire très froid. Nuit en campement permanent exclusif.

Repas: PD-D-S

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



JOUR 14 Trek vers Deboche (3770m). Temps de marche: environ 4-5 heures

Plusieurs randonneurs ont tendance à accélérer le pas, étant donné que la marche se fait sur une pente descendante. Prenez votre temps, il reste encore tellement à voir. Vous descendrez vers Pangboche, où vous pourrez visiter le monastère historique. Après dîner, vous continuerez votre route vers Deboche. Nuit en campement permanent.

Repas: PD-D-S

JOUR 15 Trek vers Namche (3440m). Temps de marche: environ 5-6 heures

Si le temps est clair, la vue sur les montagnes depuis le monastère de Thyangboche est magnifique. L'Everest, le Lhotse et le Nuptse sont à la tête de la vallée avec en ligne de mire le Taweche d'un côté et l'Ama Dablam, de l'autre. Puis, presque directement au-dessus de vous se dressent le Kantega et le Thamserku. Enfin, pour compléter ce panorama de 360 degrés, nous avons une vue sur le Khumbli et Ri Kongde, qui ferment ce cercle de montagne. Nous marchons toute la journée jusqu'à Namche, et en nous approchant des villages, nous passons par des cultures en terrasse qui abritent les faisans colorés de Danphe, l'oiseau national du Népal. Nuit en camp permanent à Namche.

Repas: PD-D-S

JOUR 16 Trek vers Lukla (2800m). Temps de marche: environ 7-8 heures

En quittant Namche, nous descendons à travers la forêt vers la rivière Dudh Kosi, que nous traversons plusieurs fois aujourd'hui. Nous avons l'impression que cela fait longtemps que nous sommes passés par ces villages lors de nos premiers jours de treks. Revenant sur nos pas, nous passons par une variété de villages et des forêts avant de débiter une légère montée vers Lukla. Nous apprécions notre dernier coucher de soleil sur la chaîne himalayenne. La dernière soirée du voyage est une célébration pour vous et notre équipe, spécialement les porteurs, qui partiront d'ici pour rentrer chez eux. Un geste d'appréciation pour avoir complété un magnifique trek qui restera à jamais un fantastique souvenir.

Au programme : musique, danse et chant avec nos compagnons de route avant de nous dire adieux... ou plutôt, à bientôt! Nuit en éco-lodge.

Repas: PD-D-S

JOUR 17 Vol vers Katmandou (1330m)

Si le ciel est clair, vous ferez un des vols les plus spectaculaires de votre vie. Le vol de 45 minutes vers Katmandou offre une vue imprenable sur les géants de l'Himalaya. L'heure de départ varie selon les conditions météo, il peut être aussi tôt que 7h30 ou aussi tard que 16h00.

Arrivée à Katmandou, transfert à votre hôtel et reste de la journée libre.

Repas: PD

JOUR 18 Katmandou

Après le petit-déjeuner, transfert vers l'aéroport et l'assistance pour l'enregistrement.

Vol vers l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal.

Horaire de vol et correspondances à confirmer.

Les repas inclus seront ceux servis par la compagnie aérienne à bord.

Nuit à bord.

Repas: PD

JOUR 19 Arrivée à Montréal

Arrivée à l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal.

Horaire de vol et correspondances à confirmer.

Les repas inclus seront ceux servis par la compagnie aérienne à bord.

Repas: AUCUN



fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



Expéditions Monde se réserve le droit de modifier cet itinéraire suite à des changements de réglementation locale, des situations politiques et circonstances naturelles indépendants de notre contrôle.

information sur le(s) pays visité(s)

Le Népal est reconnu pour la beauté de ses paysages. Les randonneurs enthousiastes sont attirés vers ses collines et montagnes pour voir l'Himalaya et les plus hauts sommets du monde. Plusieurs découvrent aussi la beauté des forêts et les joies d'une expédition autonome, loin du rythme du monde moderne et en compagnie d'une équipe qui vous chouchouera, afin que vous profitiez pleinement de votre expérience. Les membres de l'équipe locale sont résistants, astucieux et ils ont une attitude positive face à une vie qui pourrait être considérée comme très difficile. Il y a quelque chose du trek dans l'Himalaya qui vous fait y revenir encore et encore. C'est un paradis pour les bons marcheurs et même un non-marcheur déclaré trouvera qu'un pied suit tout simplement l'autre, attiré toujours par ce qui se trouve plus loin.

Le Népal compte environ 20 millions d'habitants, une mosaïque de religions, de cultures, de langues et de groupes ethniques. Il est étonnant de penser que dans un pays de cette taille cohabitent une trentaine d'ethnies différentes et au moins autant de langues. Un million de personnes vivent dans la vallée de Katmandou, mais au moins 90 pour cent de la population vit en zone rurale, le long des vallées ou sur les collines de la chaîne de montagne de l'Himalaya. Le Népal est avant tout une société rurale, et un trek dans cette région restera une expérience culturelle, faite des belles rencontres avec les membres de l'équipe et les villageois.

climat

Notre saison de trek s'étend de la mi-septembre jusqu'à mai. À partir du début septembre, les pluies de la mousson diminuent. De la mi-octobre jusqu'en décembre, le climat est généralement stable et les journées sont agréables et chaudes, et les nuits sont froides et claires. La température peut atteindre 25°C le jour en basse altitude et -15°C la nuit en haute altitude. Pour les treks d'hiver, de décembre à février, ce sont des journées fraîches et des nuits souvent très froides. Le jour, en basse altitude, vous aurez des températures autour de 20°C et, la nuit, le mercure descendra sous zéro, tout comme les étapes au-dessus de 3000 mètres. Une tempête peut laisser de la neige à partir de 2500 mètres.

En mars, la saison froide et sèche laisse la place à un printemps plus chaud et humide. Le matin, le ciel est généralement dégagé et, à l'occasion, un ennuagement amènera des orages en après-midi. La température remonte rapidement en mars, jusqu'à 30°C de jour et des nuits douces en basse altitude. L'augmentation des précipitations sur les collines est compensée par la beauté de la végétation à cette période de l'année, rhododendrons et fleurs sauvages. Les conditions en avril et mai sont plus chaudes en basse altitude et les orages sont fréquents. Les conditions sont souvent bien dégagées en haute altitude, c'est pourquoi les expéditions d'alpinisme commencent à cette période.

Les conditions climatiques ne sont jamais prévisibles de façon certaine, mais il y a un modèle bien établi. Les températures de jour comme de nuit en basse altitude varient suivant la saison, mais la nuit en haute altitude est froide peu importe la saison. Un équipement moderne et des vêtements appropriés vous garderont au chaud.

journée typique

Vous serez réveillé entre 6h et 7h, lorsqu'on emportera une tasse de thé à votre tente, suivie par un petit bol d'eau chaude pour la toilette. Avant le petit-déjeuner, vous emballerez vos effets personnels dans votre sac, qui sera ensuite pris par les porteurs et vous ne le retrouverez seulement qu'au prochain campement dans l'après-midi. Habituellement, la randonnée débute entre 7h30 et 8h30. Après une bonne marche matinale, une pause de deux heures est prévue vers 11h pour le dîner et pour donner le temps aux marcheurs et à l'équipe de manger. Cette

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



pause vous donne aussi l'occasion de faire un peu de lessive durant la période la plus chaude de la journée, d'écrire votre journal, de lire ou de vous reposer. La randonnée de l'après-midi est généralement plus courte, et l'arrivée au camp est prévue vers 15h ou 16h. Une fois la cuisine montée, le thé est servi. De l'eau chaude pour vous laver est fournie à nouveau après la journée de marche. Avant le souper, vous aurez du temps pour vous reposer, explorer les environs ou bavarder avec l'équipe et les habitants des villages voisins. Le souper est servi entre 18h et 19h. N'oubliez pas d'apporter votre lampe de poche et votre gourde à la tente-repas pour que celle-ci soit remplie. La gourde chaude servira à vous réchauffer. Les soirées au campement seront agréables et pourront vous procurer certains des plus beaux souvenirs de votre trek, que ce soit en jouant aux cartes, en discutant avec l'équipe ou en chantant et dansant avec les Népalais. Toutes les tâches du campement sont exécutées pour vous, afin que vous puissiez profiter de votre temps au maximum. Vous ne porterez que votre sac de jour et le reste de vos bagages sera transporté par des yaks ou par des porteurs.

campements permanents

La région de l'Everest est une région habitée par le peuple Sherpa, mais est également la région où l'on retrouve le plus haut sommet du monde. Par conséquent, c'est la région du Népal la plus populaire auprès des amateurs de randonnée.

Au fil du temps, les villages de la région se sont étendus avec la construction de refuges, de restaurants et de magasins d'équipement de plein air. Nous avons observé que de nombreuses agences de voyage abandonnent l'hébergement en camping au profit de lodges (teahouses). Malheureusement, ils dépendent généralement du bois de la région pour produire le chauffage, la cuisson et l'eau chaude des douches. Expéditions Monde a toujours soutenu que les lodges (teahouses) ont un impact négatif sur les ressources naturelles qui se raréfient. Nous ne pouvons pas consciemment contribuer au problème de la déforestation. Nos campements permanents privés offrent d'innombrables avantages, nous permettant de poursuivre notre philosophie de tourisme responsable et durable. Grâce à des constructions permanentes, nous offrons à nos voyageurs non seulement un plus grand confort pour les repas, qui seront pris dans ces bâtiments plutôt que dans une tente-repas, mais la possibilité de relaxer au chaud après la journée de trekking. Le poêle central est bien sûr alimenté par des combustibles alternatifs, et non par du bois, et est muni d'un conduit extérieur pour une aération maximale. De plus, nous avons fait venir le bois pour la construction de ces bâtiments de régions non touchées par la déforestation. Pour votre confort, nous avons également construit des blocs sanitaires comprenant des toilettes occidentales à compostage et des lavabos. Nos camps créent une atmosphère d'intimité et d'exclusivité et sont situés au milieu des plus beaux paysages. Il y règne un fort esprit de camaraderie, nos voyageurs et le personnel s'y rencontrent, et des amitiés s'y forment. Enfin, nous employons pour nos treks en camping de nombreux locaux, soit 25% de plus que pour un trek en lodge (teahouse).

campes en pleine nature

Nos emplacements de campement sauvage fonctionnent sans aucune infrastructure permanente. Ce sont de camps traditionnels qui sont mis en place par notre équipe locale avant notre arrivée. Ces camps sont constitués d'une tente messe, d'une tente cuisine, d'une tente toilette et de tentes double pour dormir. Ces sites ont été soigneusement sélectionnés pour la beauté des paysages qui les entourent et aucune structure permanente n'est autorisée en accord avec la réglementation du parc national.

lodges éco

Nous avons soigneusement sélectionnés les écolodges à Lukla et Gokyo, afin qu'ils respectent nos lignes de conduites en matière de tourisme responsable. Ainsi, ils ne brûlent pas de bois et utilisent un mélange de fumier de vache/yak, l'énergie solaire et des générateurs afin de

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



produire de l'énergie. Nos cuisiniers continueront à préparer les repas afin de maintenir un niveau élevé d'hygiène et un menu intéressant similaire aux nuits en camping.

les repas durant le trek

Nos repas sont à base d'aliments frais afin de vous composer des menus copieux, nourrissants et savoureux. Pour le petit-déjeuner, vous pourrez choisir parmi une sélection de céréales, muesli, gruau, suivi par des crêpes, chappattis et pains locaux. Un plat d'œuf complète en général le repas. Au menu du dîner, salades, pâtes, pain traditionnel, fromage et plat de pommes de terre. Le repas du soir débute avec une soupe, suivi par du riz ou pâte, des légumes et une portion de viande. Thé, café et chocolat chaud, biscuits sont servis pendant le repas et sur demande. Nous pouvons aussi répondre à des demandes de régime alimentaire spécifique si nous le savons d'avance. Les randonneurs qui partent avec nous la première fois sont agréablement surpris par la qualité des repas! Notre cuisinier et ses assistants préparent les repas dans la tente-cuisine, sur des brûleurs à kérosène. Nous n'épuisons donc pas les ressources du pays, et cela nous permet de fournir des repas de qualité et suivant les plus hautes normes d'hygiène.

ce que vous portez

Vous ne portez que votre sac de jour, dans lequel vous transporterez des vêtements supplémentaires (dépendant de l'altitude et des conditions climatiques), des vêtements de pluie, une bouteille d'eau, votre appareil-photo et vos items personnels. Les porteurs transporteront tout l'équipement de groupe ainsi que votre autre sac.

équipement requis

La majeure partie de l'équipement spécialisé sera fournie par Expéditions Monde. À Katmandou, vous recevrez un sac fourre-tout qui contient un sac de couchage de qualité avec un drap d'intérieur, un matelas gonflable et un manteau de duvet. Vous aurez besoin de bonnes bottes de marche, d'un sac de jour, d'une bouteille d'eau, de vos vêtements et votre équipement personnel. Une liste complète de ce que vous devez apporter vous sera fournie au moment de l'inscription.

mal aigu des montagnes

Quand nous passons au-dessus de 2500 mètres d'altitude, notre corps doit s'adapter à une diminution d'oxygène. Pour faciliter cette adaptation, nous avons élaboré des treks permettant une ascension progressive. Toutefois, durant cette période d'acclimatation, vous pourriez sentir certains des symptômes suivants:

- Maux de tête
- Fatigue
- Insomnie
- Perte d'appétit/nausée
- Souffle court
- Toux
- Palpitation
- Gonflement des mains et du visage

Chacun s'acclimite à son rythme. Le mieux est de prendre son temps et de boire beaucoup d'eau. Ces symptômes n'indiquent pas toujours un cas de MAM (Mal aigu des montagnes) et ne veulent pas forcément dire que vous ne pouvez pas continuer. Tous nos guides ont eu une formation en premiers soins et nous vous recommandons de communiquer avec eux en cas de symptômes, afin qu'ils puissent agir en conséquence. Le meilleur remède pour le MAM est

fondation jeunes en tête - camp de base de l'everest et kala pattar

Un trek spectaculaire jusqu'au légendaire camp de base de l'Everest



de redescendre. Veuillez noter que le guide accompagnateur a le droit de vous demander de redescendre si les symptômes persistent.

initiatives envers les porteurs

Expéditions Monde a été la première compagnie de randonnée à supporter le groupe international des porteurs du Népal (IPPG). IPPG a édicté les lignes directrices pour encourager les randonneurs et les compagnies à promouvoir le bien-être des porteurs. Ils leur fournissent des vêtements chauds, des soins médicaux et un fond nécessaire pour couvrir les sauvetages en hélicoptère et leur traitement. Notre association avec IPPG fait partie de notre engagement à améliorer les conditions de vie des porteurs et réduire notre impact sur l'environnement fragile du Népal.

protection de l'environnement

L'environnement dans lequel nous voyageons est extrêmement fragile. L'augmentation rapide de la population et des voyageurs exerce de grandes pressions sur l'environnement et ses ressources. Il est de notre responsabilité en tant que voyageurs de minimiser l'impact de notre présence. En vous joignant à un groupe d'Expéditions Monde, vous appuyez un tourisme responsable. Nous demandons à nos voyageurs de disposer convenablement de leurs déchets. Le papier hygiénique peut soit être brûlé ou enterré. Il est également recommandé d'apporter, durant les excursions, un sac de plastique dans lequel vous pourrez placer les déchets que vous accumulerez durant la journée.

Protection des forêts du Népal

La déforestation est un problème majeur au Népal. En faisant un voyage avec Expéditions Monde, vous encouragez une action éthique et écologique. Nous utilisons du kérosène au lieu de détruire les ressources naturelles en chauffant au bois. Nous faisons du camping au lieu de coucher dans les gîtes. Nous sommes la seule compagnie de randonnée au Népal qui a la politique de fournir une tente pour les repas, l'équipement de cuisine, la nourriture et le kérosène pour les porteurs.

ce qui est exclu

- Tous les dîners et soupers à Katmandou
- Assurance voyage
- Passeport et visa
- Taxe de départ
- Pourboires et dépenses personnelles (boissons à Katmandou, lessive, etc.)

disponibilité

Si ce voyage semble parfait pour vous, nous vous encourageons alors à nous appeler dès maintenant pour vérifier la disponibilité. Étant donné que nous voyageons en petits groupes, les disponibilités sont très limitées. Évitez alors toute déception et réservez votre prochaine aventure dès maintenant.