



# E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

## NEPAL Circuit 3

### En route vers le toit du monde 21 jours/ 18 nuits



*En route vers la vallée de Khumbu en pays Sherpa, terre des dieux par excellence. Deux options s'offrent à vous pour la découverte de l'Everest. L'ascension du Kalapthar avec une vue de face ou les lacs de Gokyo avec une vue panoramique. De là haut, la perception du monde est réellement différente!*



## Infos pratiques

- Guide népalais francophone + porteurs durant le trek
- 12j. de trek/ 4j. de découverte/ 2j. de transfert
- Hébergement en famille 4N, Hôtel 1N, Lodge 13N
- Déplacement : Transport privatif et local, avion
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 30€ à acheter sur place
- Prévoir 4 photos d'identité (visas et permis de trek)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Qatar Airways, Air India, Gulf Air (compter 13h de vol)
- Décalage horaire de 4h45 en été et 5h45 en hiver
- 1€ = 100 roupies népalaise (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Niveau 2 : randonnée soutenue ; au-delà de 5 heures par jour. Effort important et bonne condition physique demandés.



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local.  
Confort simple et chaleureux

## Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de France.
- Jour 2 :** Arrivée à Katmandu. Accueil et transfert en maison d'hôtes. Visite de l'école Pioneer Academy, nuitée en famille tibétaine.
- Jour 3 :** Matinée découverte à Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, et Bodnath grand stupa bouddhiste. Après-midi, briefing pour le trek et derniers achats avant le départ. Repas en groupe et nuitée en famille tibétaine.
- Jour 4 :** **Départ en avion Kathmandu-Lukla (2800m)**, 1h de vol  
Marche lente jusqu'à Phakding (2640m) en passant par des villages Choplung, Ghat et Chhutraawa.  
4 heures de marche.
- Jour 5 :** **De Phakding à Namche bazar, 3440m.**  
Montée à travers Benkar, Monjo et Jorsalle jusqu'au pont au-dessus de la Dudh Koshi, puis ascension très raide jusqu'à Namche Bazar.  
6 heures de marche.
- Jour 6 :** **Acclimatation à Namche**, excursion à Shyangboche (**3730 m**).

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

- Jour 7 :** **De Namche Bazar a Tyangboche, 3867m**  
Monastère important dirigé par un grand lama. Vue sur l'Ama Dablam, l'Everest, le Lhotse et le Nuptse.  
5 heures de marche
- Jour 8 :** **De Tyangboche à Pheriche, 4240m**  
Traversée de la Imja Khola par un pont suspendu et montée jusqu'à Pangboche, 3900m. Nuit à Pheriche.  
6 heures de marche.
- Jour 9 :** **De Pheriche à Lobuche, 4930m.**  
Montée jusqu'à Lobuche. Vue extraordinaire sur le Nuptse.  
6 heures de marche.
- Jour 10 :** **Lobuche**  
Montée progressive à Gorak Shep. Continuation jusqu'à Kalapatthar. Vue formidable de l'Everest, 8848m, le toit du monde. Descente à Lobuche.
- Jour 11 :** **Lobuche à Pheriche, 4243m.**  
Descente de lobuche à Pheriche en passant par Thungla, 4620m.  
5 heures de marche.
- .
- Jour 12 :** **De Pheriche à Chhukung, 4730m.**  
De Pheriche au village de Chhukung. Très belles vues sur les sommets alentours.  
4 heures de marche.
- Jour 13 :** **De Chhukung à Dingboche, 4530m en allant à Island Peak B.C**  
Montée jusqu'au camp de base de l'Island Peak, retour a Chhukung, puis Dingboche, 4530m.  
6 heures de marche.
- Jour 14 :** **De Dingboche à Tyangboche, 3870m.**  
Visite du monastère de Tyangboche.  
6 heures de marche.
- Jour 15 :** **Tyangboche à Namche Bazar.**  
Descente jusqu'à Phunki tenga, puis après avoir traversé la Dudhkoshi, remontée vers Khumjung, 3790m. Visite de ce beau village célèbre. Descente jusqu'à Namche Bazar en passant par syangboche aérodrome, 3760m.  
6 heures de marche.
- Jour 16 :** **Namche Bazar à Lukla**  
Descente raide jusqu'au pont suspendu de Dudhkoshi, puis le sentier s'avance gentiment jusqu'à Lukla en passant par Phakding, Ghat et Choplung.  
6 heures de marche.

- Jour 17 : **Lukla à Kathmandu.**  
Vol de Lukla à Kathmandu.  
45 minutes de vol pour Kathmandu. Transfert en maisons d'hôtes à Bhaktapur.  
Après-midi libre et nuitée en famille newar (hindouiste).
- Jour 18 : Visite guidée de la vieille ville et de nos partenaires artisans. Possibilité de participer à des activités villageoises (poterie, sculpture) Nuitée en famille Newar (hindouiste).
- Jour 19 : Visite du musée de Patan. Repas. Puis rencontres locales à Bungamati et Khokana. Nuitée en famille tibétaine
- Jour 20 : Journée libre et transfert à l'aéroport.
- Jour 21 : Arrivée en France.

## Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpéau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

**Le Népal étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :**

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

## Equipement de randonnée

**Poids maximum du sac de randonnée : 10 Kg**

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie /parapluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Bonnet, gants, écharpe, lunettes de soleil et crème solaire
- Lampe frontale
- Sac de couchage (résistance -30°C)
- Gourde et/ou thermos
- Des barres céréales (conseillées)

Une ½ journée sera consacrée à l'achat des derniers matériels dans les nombreux magasins de trekking de Katmandu, nous vous conseillons d'acheter votre matériel manquant une fois sur place.

Vous pouvez prévoir un autre sac pour les affaires que vous porterez en dehors du trek et qui sera laissé en lieu sûr avant votre trek.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)