

# LES VALLEES DE L'EVEREST

## Du Gokyo Peak au Kala Pattar par le Chola

Pour ne pas avoir à choisir dans la région de l'Everest entre un programme express de quinze jours et un grand trekking de trois semaines franchissant les hauts cols du Khumbu, voici la synthèse en dix-neuf jours de voyage et quatorze jours de marche.

Au cours de ce voyage en altitude aux étapes mesurées offrant la meilleure acclimatation possible, les deux ascensions facultatives sur terrain normalement sec du Gokyo Peak (5 360 m.) et du Kalapattar (5 650 m.) offriront de fantastiques belvédères sur les plus hauts sommets de la planète.

Entre ces deux ascensions, la traversée du Chola (5 420 m.), permettant le passage de la vallée de Gokyo à celle de l'Everest, constituera le seul passage obligatoire à plus de 5 000 mètres de notre itinéraire.

Programmation à la fin du printemps au moment où les rhododendrons seront encore en fleurs dans les plus hautes forêts et la neige certainement déjà disparue des berges du lac de Gokyo.

Cette période de l'année est aussi celle des journées les plus longues avec les températures les plus agréables que l'on puisse rencontrer dans cette partie de l'Himalaya.

Hébergement en lodges sur l'ensemble de l'itinéraire pour un meilleur confort à l'étape.

### AU JOUR LE JOUR

**Jour 1** Envol de Paris en soirée à destination de Kathmandu sur ligne régulière.

**Jour 2** Arrivée à Kathmandu en milieu d'après-midi. Accueil par l'organisation de trekking népalaise et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville ; un choc culturel. Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

**Jour 3** Vol pour Lukla (2 850 mètres), porte d'entrée du pays sherpa. Premières vues sur l'Himalaya. Organisation des charges avec nos sherpas et porteurs avant de rejoindre Phading à 2 660 mètres. Etape descendante courte et facile.

**Jour 4** Montée régulière le long de la Dudh Kosi avant une montée plus raide dans une forêt de résineux pour atteindre Namche bazar, capitale du pays sherpa, perchée à 3 450 mètres d'altitude.

**Jour 5** En une matinée de marche, nous atteignons Khumjung (3 780 m), tranquille village sherpa à l'écart de l'animation de Namche bazar. Après midi d'acclimatation sur les belvédères des alentours.

**Jour 6 à 8** Trois petites étapes aux dénivelés mesurés nous conduiront à Dhole (4 100 m), Machermo (4 400 m), puis Gokyo (4 780m).

Peu avant Dhole, nous quitterons les dernières forêts de rhododendrons pour atteindre les alpages d'altitude à Machermo avant de toucher les moraines des grands glaciers à la hauteur de Gokyo.

**Jour 9** Après six jours de marche et avec la meilleure acclimatation possible, nous nous dirigeons maintenant vers le **Gokyo Peak** (5 360 m), notre premier passage à plus de 5 000 mètres. Depuis le sommet, surplombant le lac aux eaux turquoise, la vue s'étend sur un nombre incroyable de sommets alentour. Retour au lodge à Gokyo pour le repas de midi avant de descendre à Nya (4 400 m) en deux heures de marche situé au pied de la langue terminale du glacier Ngozumpa issu du Cho Oyu.

**Jour 10** Petite étape de récupération pour rejoindre Dragnag (4 700 m) en moins de deux heures de marche. Après midi de repos en vue des efforts du lendemain.

**Jour 11** L'étape clé de l'itinéraire permettant le passage de la vallée de Gokyo à celle de l'Everest par le **Chola** à 5 420 mètres. Descente en bordure d'un petit glacier face à l'Ama Dablam jusqu'au hameau de Dzongla à 4 850 mètres.

**Jour 12 à 13** Pendant ces deux jours nous irons en aller-retour au **Kala Pattar**, belvédère de 5 650 mètres d'altitude adossé au Pumori et offrant les plus belles vues sur le versant népalais de l'Everest ainsi que sur l'ensemble de ses sommets satellites. A cette époque de l'année, nous pourrions observer le village de tentes du camp de base l'Everest. Descente à Dugla à 4 620 mètres.

**Jour 14 à 15** Deux jours pour rejoindre Namche Bazar sur des sentiers en balcon sur l'itinéraire classique du haut Khumbu. En retrouvant l'habitat permanent à Dingboche et pour la première fois depuis sept jours, notre altimètre indiquera moins de 4 000 mètres. C'est avec plaisir que nous retrouvons un peu de végétation après cette plongée dans cet univers minéral.

**Jour 16** Depuis Namche Bazar et par le même chemin qu'à l'aller, nous retrouvons Lukla et sa piste d'altitude où nous quitterons avec tristesse notre équipe de porteurs et de sherpas.

**Jour 17** Vol Lukla / Kathmandu. Installation à l'hôtel à Kathmandu. Montée sur la colline de Swayambunath dans l'après-midi pour le coucher du soleil sur la vallée de Kathmandu.

**Jour 18** Visite des principaux sites religieux et culturels de la vallée de Kathmandu ; Darbar square et le palais royal, la stupa et les monastères de Bodnath ainsi que le principal sanctuaire hindouiste du pays, Pashupatinath.

**Jour 19** Envol de Kathmandu en début de matinée pour un vol de jour avec une arrivée à Paris en fin de journée.

# TREKKINGS AU NEPAL

## AVEC QUI PARTIR ?

Gilles MARCAUD, aspirant guide en 1987, puis guide de haute montagne en 1990 a débuté son histoire avec le Népal par un Tour des Annapurnas en 1989. Depuis cette date, pas moins de soixante séjours au Népal lui ont permis de fréquenter la plupart des itinéraires de trek de ce pays, de s'intéresser à sa langue ainsi qu'à la diversité des cultures qui composent la société népalaise. Depuis 1999, il séjourne une partie de l'année aux pays des Dieux où il a des attaches très fortes. Il est aujourd'hui le seul guide de haute montagne français s'exprimant en népalais. Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs de 7 à 8 000 mètres dans divers pays de l'Himalaya dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablan, le Tilicho, le Ratna Chuli, le Lhakpa Ri, la Punta Hiunchuli et le Mustagh Ata.

## QU'EST-CE QUE LE TREKKING ?

Dérivé de l'Afrikaner (partir en voyage), ce vocable désigne maintenant une randonnée à pied à travers les hautes vallées, les gorges profondes, les villages accrochés à la montagne autour de leurs monastères, devant l'extraordinaire fresque des grands sommets himalayens.

Sur les sentiers des caravanes qui, depuis des millénaires, sillonnent le NEPAL, et les hauts plateaux du TIBET tout proche, le "trekking" est ainsi une exploration et la découverte de paysages inaccessibles autrement qu'à la marche. C'est donc aussi une épreuve physique et sportive à la portée de toute personne habituée à la montagne, en bonne condition physique, capable d'endurer 5 à 6 heures de marche journalière et de se trouver à l'aise dans la vie de groupe de 6 à 10 personnes. La marche est facile, les sentiers excellents, la montée progressive en altitude. A aucun moment, il ne s'agit d'alpinisme, tout au plus de marche facile sur neige lors de passage de cols élevés.

Mais l'absence de moyens de locomotion et d'hôtel implique d'amener avec soi, outre les bagages individuels, les vivres, le matériel de cuisine, le combustible. C'est-à-dire qu'un trekking ne s'improvise pas, mais exige au contraire, une préparation et une logistique appropriées.

Une organisation franco - népalaise très au point prend donc en charge le trekking de KATHMANDU à KATHMANDU, un guide de haute montagne français, un sirdar responsable de la logistique, un chef cuisinier et ses kitchen boys, des sherpas pour les tâches collectives et l'animation des veillées de camp, de nombreux porteurs ou yaks libèrent le "trekker" de tout souci et de toute servitude.

Bref, lorsque toutes ces conditions sont réunies, faire un trekking, c'est avant tout vivre intensément chaque instant de longues journées, jouir pleinement de la pureté de l'air, de la beauté et de la sérénité des hautes vallées, des routes de crête, des extraordinaires paysages de l'Himalaya. Il permet aussi, bien sûr et ce n'est pas l'un des moindres attraits, de mieux connaître, en vivant parmi elles, des populations simples et souriantes pour qui l'hospitalité conserve tout son sens sacré.

## L'ESPRIT DE VOS VOYAGES

Le but recherché n'est pas de faire du chiffre ou vendre du voyage à n'importe qui, mais simplement la formation de groupes homogènes afin de pouvoir retourner au Népal avec toujours plus de plaisir et surtout pouvoir partager ce plaisir.

Pas d'intermédiaire entre la conception, la promotion et l'encadrement de votre trekking. Pas de risque de voyager avec un guide ou un accompagnateur qui découvrira le Népal en même temps que vous. Vous voyagerez avec un guide de haute montagne, véritable spécialiste de la culture népalaise. Ainsi, dès votre inscription, vous connaissez le guide qui vous accompagnera et qui, maître d'œuvre de toutes les étapes de la création du voyage, saura répondre aux aléas propres au voyage d'aventure.

La préparation, l'organisation, le choix des prestataires locaux, la promotion et de l'encadrement des trekkings confiés à une seule personne est pour vous la garantie d'une chaîne de responsabilité sans faille. Ainsi, depuis votre première demande de renseignements jusqu'à votre retour en Europe, vous n'aurez qu'un seul et unique interlocuteur.

La disponibilité téléphonique de votre guide dépasse largement les horaires de bureau. Vous avez besoin de précisions, vous appelez votre guide et non pas un vendeur qui ne sera pas du voyage.

Dans ce même esprit est réalisé le choix des correspondants locaux dont le rôle est primordial à la bonne réalisation de votre trekking. Vous voyagerez avec une équipe aux fonctions diverses où chacun trouve sa place ; sirdar, guides locaux, chef cuisinier, aides cuisiniers et nombreux porteurs, muletiers ou conducteurs de yaks suivant les itinéraires et la taille du groupe. Pour un groupe de dix trekkers, pas moins de trente personnes aux origines ethniques diverses et aux croyances religieuses différentes. Le contact quotidien avec cette équipe vous permettra d'entrevoir la diversité et la richesse de la société népalaise.

## LES PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE

**Transport aérien** : Si les départs se font généralement de Paris, il est possible d'organiser des départs de Genève quand le groupe est constitué de personnes venant de la région Rhône-Alpes ou de Suisse. Dans la mesure du possible, il vous sera proposé des pré-acheminements à tarifs négociés pour rejoindre la capitale au départ de la plupart des grandes villes de provinces.

**Réunion préparatoire** : Pour les grands trekkings avec ascension de sommets, deux à quatre semaines avant votre départ, vous serez invités dans la vallée de Chamonix pour répondre à toutes vos questions mais aussi afin de mettre en relation les participants et faire plus ample connaissance.

**Sécurité** : Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude. Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.

**Groupe** : Les groupes sont volontairement limités et vous ne serez jamais plus de 10 participants. Ceci autant pour préserver la convivialité de nos treks que pour respecter la tranquillité des régions que nous traversons.

**Hôtel** : A Kathmandu, vous résiderez dans un hôtel \*\*\* situé dans un quartier calme.

**Prix** : Les prix sont fixes quel que soit le nombre de participants. À partir de 6 personnes, le trekking est assuré et ceci sans surcoût. Pour comparer équitablement les prix d'un trekking, prenez le temps de regarder le nombre de journées de marche, la catégorie des hôtels, les moyens de transport intérieur et surtout les compagnies aériennes proposées pour rejoindre Kathmandu mais aussi les exclusions éventuelles (repas à Kathmandu, entrée payante des sites etc...).

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Pour ces voyages, le nombre minimum de personnes est de 6 et le nombre maximum de 10.

### LE PRIX COMPREND :

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière.
- Les transports et liaisons internes au Népal (bus et avion).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel \*\*\* à Kathmandu.
- Les repas du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu.
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare.
- L'hébergement et les repas en lodges durant le trekking.
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu.
- Les frais de permis de trekking et les taxes de parc national.
- Les salaires et frais des porteurs et des sherpas.

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les frais de visa, (40 \$)
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs, sherpas et cuisiniers (environ 50 €).
- Les boissons et repas de midi à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas).
- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance Annulation Recherche Rapatriement.

### SANTE :

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NEPAL.

Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles.

Un problème dentaire en altitude pouvant vous gêner votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

### POLICE :

Passeport valide avec visa pour le NEPAL à demander à l'ambassade du NEPAL

Il faut se déplacer, l'ambassade ne délivre pas de visas par correspondance

*Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75017 PARIS - Tel 01 46 22 48 67*

Pour les provinciaux, par correspondance auprès du

*Consulat du Népal - BP 40257 - 76004 ROUEN Cedex 2 - Tel 02 35 07 18 12*

Possibilité d'obtention du visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu. A privilégier.

## **LISTE DE MATERIEL**

- **Vêtements légers pour le voyage.**

- **Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**

- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 18 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm . Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking montantes à semelle Vibram. Suffisamment chaudes et imperméables pour les passages à plus de 4 000 mètres et en cas de passages enneigés,
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),

### **POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :**

- 1 ensemble de sous vêtements chauds en fibres modernes,
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage à double cloisonnement (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou passe montagne,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil et une autre paire de secours,
- 1 couverture de survie,

### **POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :**

- bâtons selon habitudes,
- 1 cape de pluie,
- 1 short ou bermuda ,
- 2 pantalons de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (éviter le coton qui ne sèche pas et préférer les fibres modernes)

## **LISTE DE MATERIEL, suite...**

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- papier toilette,
- 1 petit tube de lessive liquide,
- appareil photo, pellicules,
- jumelles, altimètre etc.. (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquet, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros,

### **PHARMACIE CONSEILLEE :**

**Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyperbare.**

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricostérial, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

### **NE PAS OUBLIER :**

- Passeport + Visa,
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Kathmandu. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Piolet, crampons, baudriers et guêtres en cas d'ascension de sommets enneigés.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste est une liste type pour tous les trekkings au Népal. Chaque itinéraire ayant des spécificités (durée totale, nombre de jours en altitude), n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.

De préférence, emmener des vêtements usagés pour les donner aux sherpas et aux porteurs à la fin du trekking et faire de la place pour les souvenirs.

## **Zéro déchet, pourquoi pas...**

### **Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.**

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.