

# LANGTANG et HELAMIBU

## Les lacs sacrés de Gosainkund

Cet itinéraire de douze jours de marche en forme de boucle qui traverse les régions de Langtang et de Helambu est idéal pour une première visite en Himalaya. De par la variété des paysages et des ethnies rencontrés, ce circuit dévoile les richesses géographiques et culturelles du Népal d'aujourd'hui. Possibilité sur l'itinéraire de l'ascension d'un presque 5000 ; le Tserko Ri à 4 985 mètres d'altitude.

**Jour 1** Voyage Paris - Kathmandu sur ligne régulière.

**Jour 2** Arrivée à Kathmandu. 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** Journée de transfert en véhicule privé à travers rizières et collines pour rejoindre Syabru Bensi, point de départ de notre trekking et porte d'entrée du parc national de Langtang. 130 kilomètres de route en partie sur des pistes.

**Jour 4 à 6** En trois jours de marche, nous passerons de la jungle semi tropicale peuplée de nombreux singes et oiseaux aux premiers alpages d'altitude en atteignant Kyanjin Gompa à 3 850 mètres. Au-delà du village de Langtang, la présence tibétaine se fait sentir avec les longues rangées de murs à prières et les parcs à yacks en bordure des champs d'orge et de pommes de terre.

**Jour 7** En guise d'acclimatation, nous passerons la journée à explorer la haute vallée du Langtang pour découvrir les hauts sommets qui l'entourent dont le Langtang Lirung à 7 246 mètres. Nous sommes là au cœur de l'Himalaya !! Possibilité d'ascension du **Tserko Ri à 4 985 mètres**.

**Jour 8 à 11** Après une journée de descente jusque Lama hotel par le même chemin qu'à l'aller et après être repassé sous la barre des 2 500 mètres d'altitude, nous reprenons doucement de l'altitude en nous dirigeant plein Sud en direction des lacs sacrés de Gosainkund à 4 360 mètres, haut lieu de pèlerinage pour les croyants hindous de tradition shivaïte.

**Jour 12** Passage du Laurebina La à 4 610 mètres et descente dans Helambu jusque Ghopte Phedi. Nombreuses vues sur l'ensemble de la chaîne himalayenne dont les Annapurnas et le Manaslu, deux sommets à plus de 8 000 mètres.

**Jour 13 à 14** Nous continuons notre descente sur une ligne de crête très panoramique offrant des vues à 360 degrés sur l'ensemble des sommets du Langtang. Après avoir quitté les alpages, nous traverserons de grandes forêts de rhododendrons avant de retrouver des villages à des altitudes où la présence humaine est plus forte. Nuits en lodge à Kutumsang et à Chisopani.

**Jour 15** Dernière matinée de marche pour atteindre Sudarijal puis Kathmandu en une heure de route. Installation à l'hôtel en fin de matinée et poursuite des visites des centres culturels et historiques de la capitale.

**Jour 16** Journée libre à Kathmandu pour les derniers achats. Transfert à l'aéroport en fin d'après-midi pour un vol retour en soirée.

**Jour 17** Arrivée Paris.

**Date : 17 Avril - 3 Mai 2026**

**Prix : 2 990 €**

# 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 couramment en népali.

Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablan, le Tilicho, Ratna Chuli et le Lhakpa Ri.

## 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 5 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.

Le NEPAL n'est pas seulement un pays de sommets prestigieux inaccessibles aux randonneurs, il est aussi celui des vallées larges ou profondes abritant des peuples attachés à leurs traditions.

Des chemins, de simples sentiers de montagne, qui enjambent à gué de larges rivières ou franchissent des torrents tumultueux sur de fragiles ponts de bois, mènent toujours à un village ou à un monastère.

Quel que soit votre niveau technique, vous pourrez parcourir ce merveilleux pays, vivre une aventure de plusieurs semaines en groupe de 5 à 10 personnes. Il faut vivre parfois à la "dure", partager la vie simple et heureuse des sherpas et des porteurs qui nous accompagnent.

Lorsque l'ascension d'un sommet est prévue dans un programme de trekking, le sommet doit être considéré comme un plus pour les participants ayant déjà une petite expérience de l'alpinisme.

Malgré l'altitude élevée de ces sommets (plus de 6 000 m), l'itinéraire choisi pour l'ascension est toujours celui de la voie normale, c'est-à-dire sans grandes difficultés techniques (PD).

Ainsi, il n'est pas nécessaire d'être un alpiniste chevronné pour espérer réaliser le sommet, cependant une pratique préalable de l'alpinisme sur des voies normales neigeuses dans nos Alpes est préférable.

## 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.

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** : Privilégier un départ de France en fin d'après-midi / début de soirée qui permet (avec un court transit) une arrivée à Kathmandu en matinée.

De même pour le retour, un départ de Kathmandu le 16 ième jour en fin d'après-midi / début de soirée permettra de profiter pleinement d'une dernière journée de visite avec une arrivée à Paris en début de matinée le jour 17.

**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 Thamel pour des déplacements aisés au cœur du hub touristique à proximité des nombreux commerces et restaurants.

**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 mais aussi les exclusions éventuelles (entrée payante des sites etc..) et surtout la qualification et l'expérience de l'encadrement

## 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 :

- Les transports et liaisons internes au Népal.
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel \*\*\* à Kathmandu.
- La pharmacie collective.
- Un téléphone satellite pour les appels d'urgence.
- Tous les repas pris en lodge pendant 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 :

- Le vol international pour rejoindre Kathmandu.
- Les frais de visa (30 \$).
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs (environ 50 €).
- Les boissons et repas 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 gâcher 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, solution à 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 style Damart ou fibre moderne genre Carline,
- 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 avec une ampoule et une pile de rechange,
- 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,
- jumelles, altimètre (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, ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros du soir,

### **PHARMACIE CONSEILLEE :**

**Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyper bar.**

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricostérol, 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.
- 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.*

## **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.