

Le camp de base de l'Everest



Le camp de base de l'Everest

Informations générales

- ❑ 17 jours sur place- 11 jours de rando trail effectifs
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ●●●●
- ❑ 5 à 8 personnes

Descriptif

Un superbe itinéraire en haute altitude dans le massif de l'Everest avec des points de vue à couper le souffle sur le plus grands ensemble de sommets de haute altitude au monde. Nous évoluerons au milieu des plus beaux belvédères de l'Everest : Renjo La (5350 m), Cho La (5300 m), Kala Pattar (5500 m)... Cet itinéraire nous offrira des vues exceptionnelles sur le plus grand ensemble glaciaire au monde. Un voyage qui nous permettra aussi de plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversée et nuits dans les villages, visite de monastères... Une immersion Himalayenne inoubliable.



Le camp de base de l'Everest

Programme étape par étape

Jour 1 : Arrivée à l'aéroport de Katmandu. Prise en charge à l'aéroport et transfert vers l'hôtel en véhicule privé. Notre hôtel se situe en lisière de Thamel, le centre historique et touristique de Katmandu, dans un quartier paisible. Reste de la journée libre. Nuit à l'hôtel

Jour 2 : Départ tôt le matin en avion pour Salleri (2390m), porte d'entrée de la région de l'Everest par le Sud. C'est ici que se trouvent les populations sherpas historiques de la région et donc la culture tibétaine. Compter environ 30mn. Nuit en guest house simple.

Jour 3 : Début de la course, marche jusqu'à Jubhing (2680m) à travers des paysages en terrasses et de nombreux hameaux bouddhistes. 9 à 10H de trail. Nuit en lodge simple.

Jour 4 : Trail jusqu'à Chaplung (2660m), porte d'entrée du Haut Everest. 10H de trail. Nuit en lodge de qualité.

Jour 5 : Trail jusqu'à Namche Bazar (3440m), capitale du pays Sherpa doté de nombreuses boutiques et d'une vie traditionnelle encore très présente. 7 à 8h de trail. Nuit en lodge.



Le camp de base de l'Everest

Programme étape par étape

Jour 6 : Namche Bazar, journée de repos pour acclimatation à l'altitude. Nous irons notamment visiter son monastère ou flâner dans les allées du village. Nuit en lodge de qualité.

Jour 7 : Trail jusqu'à Dole (4200m), petit hameau paisible. La marche pour y arriver propose des panoramas exceptionnels et la traversée d'une forêt mixte dans une vallée sauvage. 6 à 7 h de trail. Nuit en lodge simple mais confortable.

Jour 8 : Trail jusqu'à Gokyo (4790m) et son magnifique lac d'altitude. 4h de trail. Reste de la journée libre pour vous reposer. Nuit en lodge simple mais confortable.

Jour 9 : Pour les plus motivés, au petit matin nous ferons l'ascension du Gokyo Ri (5360m) en A/R avant de rejoindre Dragnag à travers le lit d'un glacier. 7H de trail. Nuit en lodge à Dragnag au pied du Cho La Pass.



Le camp de base de l'Everest

Programme étape par étape

Jour 10 : Trail jusqu'à Lobuche (4900m) via le Cho La Pass (5340m), le col du trek avec vue exceptionnelle sur le massif de l'Everest. 8h de trail. Nuit en lodge.

Jour 11 : Grosse journée : Trail jusqu'à Gorak Shep (5200m), le plus haut village du monde, au pied de l'Everest. Puis, ascension du Kala Pattar (5545m), point culminant du trek et trail jusqu'au Camp de Base de l'Everest, au pied du toit du monde. Nuit en lodge simple mais confortable. 10H de trail

Jour 12 : Trail jusqu'à Phorste (3850m). Nous empruntons un long chemin en balcon avec une vue plongeante sur la vallée avant d'atteindre ce village resté traditionnel avec ses murs de pierre et ses cultures en étage. Nuit en lodge confortable. 8H de trail

Jour 13 : Trail jusqu'à Namche Bazaar (3400m), via Thengboche (3850m) un joli hameau dominé par l'Amé Dablam dont le monastère est hautement réputé. Nuit en lodge de qualité. 6h de trail.

Jour 14 : Trail jusqu'à Lukla (2800m). 6h de trail. Nuit en lodge de confort.



Le camp de base de l'Everest

Programme étape par étape

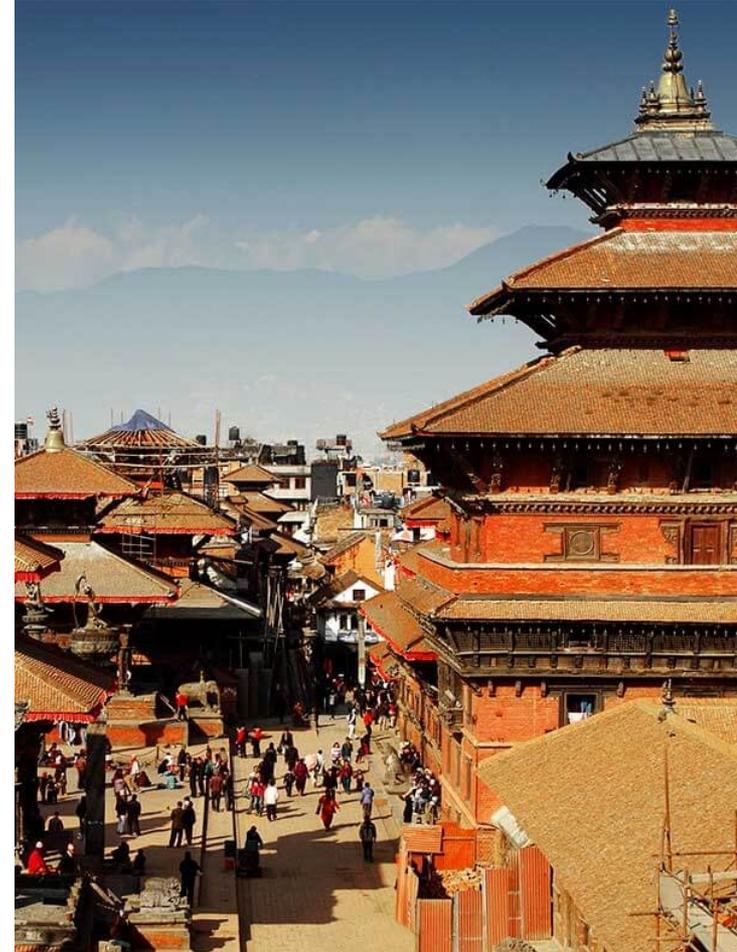
Jour 15 : Envol jusqu'à Katmandu et transfert jusqu'à l'hôtel en bus privé. Reste de la journée libre. Arrivée normalement prévue en milieu de matinée, ce qui nous laisse le temps de visiter la ville ou de se reposer. Nuit en hôtel de qualité.

Jour 16 : Journée libre, visites de Bodnath, Pashupatinah, Patan. Nuit à l'hôtel, petit déjeuner inclus.

Jour 17 : Transfert vers l'aéroport en véhicule privé et envol retour vers votre pays d'origine.

Les plus du séjour

- 1 porteur par coureur pour courir léger (franchise portage : 12 kg par porteur)
- Des hébergements en logde haut de gamme quand cela est possible
- Un hébergement de qualité à Katmandou pour avant et après la course
- Un groupe restreint (6 à 9 personnes) avec un encadrement complet: 1 guide local + 1 accompagnateur en montagne français 5eme ELEMENT.





Le camp de base de l'Everest

Liste du matériel

- Un sac trail 20 L minimum à porter sur soi la journée
- Un sac de voyage étanche et souple 12kg maxi qui sera acheminé par porteur (attention pas de valise!)
- Vêtements de trail (courts et longs) – 3 hauts / 2 bas / sous vêtements de rechange (3 slips + 3 chaussettes dont une paire de chaussettes chaudes de ski)
- Vêtement pour le voyage et Katmandu et le soir dans les lodges : exemple petit pantalon de toile léger + t-shirt + petite polaire légère avec capuche
- Bonnet ou bandeau pour la tête + 1 tour de cou type Buff
- Casquette
- Lunettes de soleil
- Doudoune
- Veste type gore tex
- Veste coupe vent
- Gants
- Pantalon coupe vent et étanche
- 2 paires de chaussures de trail dont 1 paire de type gore tex
- 1 maillot de bain
- Gourde ou camelback de 1L minimum
- Appareil photo
- Batterie pour téléphone /chargeur
- Boules Quies
- Sac de couchage (pas de drap de soie)
- Gobelet pliable
- Sachet étanche (congélation) pour les affaires qui seront dans le sac de trail
- Affaires de toilettes (gel douche, brosse à dent, serviette microfibre)
- Tongue ou crocs
- Pincettes à linge
- Livre et musique mp3 pour le soir
- Une paire de bâtons
- Mini guêtres de trail
- Gobelet pliable
- Couverture de survie épaisse
- Lampe frontale de préférence avec des piles plutôt que batterie
- Trousse à pharmacie

Le camp de base de l'Everest

Trousse à pharmacie

- Antipéristaltique (Imodium 2mg ou autre)
- Anti-nausée (Gravol ou autre) anti-inflammatoire
(Voltaren, Naprosyn)
- Paracétamol ou ibuprofen
- sachets d'électrolytes de réhydratation (Gastrolyte)
- Ecran solaire 30 +
- Granules de coca en homéopathie pour l'acclimatation
- Stick à lèvres protecteur
- Compeed ou double peaux
- Bande elasto
- Trousse personnelle de premiers soins
- Papier toilette
- Lingettes nettoyantes
- Médicaments personnels
- Pastilles ou purificateur d'eau
- Poudre isotonique



Le camp de base de l'Everest

Recommandations

Les vaccinations recommandées avant le départ : Encéphalite japonaise (en cas de séjour prolongé en zone rurale)
Diphtérie - Rage (circuit "aventureux") - Hépatites virales A et B - Méningites A et C
Tétanos - Poliomyélite - Typhoïde

Prévoyez une **visite chez les dentiste** avant de partir pour vérifier que vous n'avez pas un abcès dentaire car même minime, il peut devenir très compliqué à gérer avec l'altitude une fois sur place.

Attention, durant le trek, les températures peuvent être très froides, notamment sur les étapes en altitude ! Prévoyez donc des **vêtements chauds** notamment les gants et la doudoune.

Les effet délétères de l'ensoleillement sont aggravés par l'altitude. Des précautions sont nécessaires : **photoprotecteurs, suppression de tous les médicaments photosensibilisants.**



Niveau 1
DECOUVERTE



Niveau 2
INITIATION



Niveau 3
PERFECTION^{MT}



Niveau 4
CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied :
2 fois par semaine pendant
1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle
minimum requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied :
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30
environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience & participation
à des trails ou courses natures de 20 à
40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1
heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par
semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre de reconnaissance de course
: être capable de tenir les barrières horaires
officielles de la course sur la durée du
stage, le parcours étant généralement
effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours
selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en
moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, nêvés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Le camp de base de l'Everest

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement durant le trek se fera en lodges (refuges locaux), en chambres de 2. Le confort est sommaire mais vous pourrez disposer de douches. Prévoir un duvet pour la nuit.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris dans les lodges. Les déjeuners seront achetés dans les villages au cours du trek (à votre charge), prévoir 6 ou 7 euros par jour et par personne. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable est rarement accessible et l'altitude est facteur de déshydratation. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles) ainsi qu'un système de purification de l'eau (pastilles ou filtre)
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige), du niveau du groupe et de votre adaptation à l'altitude. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est varié et parfois technique. Alternance de pistes, pierrier et rochers, glacier...



Le camp de base de l'Everest

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : annulation, responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer notre propre contrat d'assurance (4,5% du prix du séjour) ou l'assurance du Vieux Campeur. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : www.carte-bleue.com, Eurocard-Mastercard : www.mastercard.com/fr, American express : www.americanexpress.com/fr



Le camp de base de l'Everest

Le tarif inclut

- 1 accompagnateur en montagne français 5eme ELEMENT
- 1 Guide local anglophone avec son assurance de trek pour assurer la liaison groupe / logistique et veiller à la bonne gestion des réservations des lodges.
- 1 porteur / coureur avec leur assurance de trek (franchise portage : 12 kg par porteur)
- Les repas : petits déjeuners, déjeuners et dîners (plats riches et variés) incluant 3 thés ou cafés durant la course. (n'inclut pas les repas à Katmandou et le déjeuner lors de la journée de repos à Namche)
- Les nuits conformément au programme en base chambre à 2 lits (haut de gamme quand c'est possible)
- Les permis de trek et droits d'entrée en parc national.
- Tous les transferts conformément au programme.
- Une pochette d'accueil remise à votre arrivée au Népal.
- Les permis du groupe



Le camp de base de l'Everest

Le tarif n'inclut pas

- Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers...).
- Votre billet d'avion international France – Népal.
- Les prestations non mentionnées au programme.
- Les services optionnels* proposées par les lodges (douche chaude, wi-fi, chargement des batteries, ...).
- Toutes les boissons (y compris l'eau minérale).
- Tous frais engendrés par une modification de votre part ou de circonstances indépendantes de la volonté de l'agence locale.
- Les services annexes dans les lodges : La douche chaude, le Wi-fi, l'électricité pour charger vos batteries et tous les petits plaisirs personnels sont disponibles sur presque tout le trek, mais tenez compte que ceci peut avoir un coût conséquent si vous comptez les utiliser régulièrement. Votre budget à prévoir pour ces services peut donc aller de 10 à 15 € par personne et par jour selon vos besoins.





Le camp de base de l'Everest

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

