Thame, la légendaire

Jours:	13
Prix:	2390 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★★
Difficulté:	★★★☆☆

Trekking Confort et Luxe

Un séjour de 13 jours avec un trekking de 8 jours de niveau modéré. L'occasion de découvrir la culture Sherpa, l'Himalaya et la légendaire Thame

Tout au long de ce trekking « Thame, la légendaire », vous êtes hébergé dans les lodges de la chaîne Yeti Mountain Home à Phakding, Namche, Thame, Monjo et Lukla. Par ailleurs, ce programme a été conçu de façon à offrir un équilibre entre trekking et visites, entre aventure et découverte.

Thame, située tout au bout de la vallée du Khumbu, est réputée et appréciée pour son authenticité. Elle est également connue pour être le berceau de plusieurs Sherpas renommés, grands vainqueurs de l'Everest.

Jour 1. Arrivée à Katmandou

Katmandou (1330 m)

- Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport international Tribhuvan, à Katmandou. Un court trajet en voiture vous mènera jusqu'à votre hôtel où vous pourrez vous reposer quelques instants.

  Le verre de bienvenue sera l'occasion de vous présenter le programme et de faire le point sur les documents nécessaires au permis de trekking.

Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Gokarna Forest Resort

Jour 2. Visite de la vallée de Katmandou

Katmandou (1330 m)

- Aujourd'hui, vous profitez d'une visite guidée des principaux sites de la vallée de **Katmandou**
- **Pashupatinath**, l'un des temples sacrés de l'Asie du Sud, dédié au dieu hindou Shiva. Vous pouvez voir la rivière et les rituels de crémation qui sont suivies sur les rives de la rivière. Il vous fera penser à la cité de Varanasi (Bénarès) en Inde.
- Visite du célèbre stûpa de **Bouddhanath**, un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région entourés de nombreux monastères et de boutiques tibétaines.
- **Bhaktapur**, cité médiévale aussi ancien palais royal, habitée en grande majorité par des Newars principalement hindouistes. Bhaktapur recèle des places et des monuments historiques de grande valeur artistique.

Petit déjeuner	Gokarna Forest Resort
Déjeuner	Libre

Dîner	Libre
Hébergement	Gokarna Forest Resort

Jour 3. Vol pour Lukla et début de notre trek !

Katmandou (1330 m)
150km - 30m
Lukla (2850 m)
7km - 4h
Phakding (2610 m)

- La journée démarre de bonne heure, avec un vol court mais spectaculaire, pour Lukla, point de départ de notre trek. Vous observez les chaînes du Langtang au Jugal Himal, en passant par le Rolwaling, le Gaurisankar et le Menlumtse, avant votre première vision de l'**Everest** : le panorama est à couper le souffle.
- Vous débutez votre trek à la **porte de Khumbu** à l'entrée du village de Lukla. Tout au long de la journée, de nombreux arrêts sont prévus pour aller à la rencontre des habitants, prendre des photos et bien sûr profiter du paysage et de la vue des multiples sommets enneigés, culminant à 6 000 m. Vous passez près de l'énorme pierre de mani (prières) Thado Kosi, puis contournez les nombreux chortens et moulins à prières de Sano.

  Vous disposez d'un après-midi libre. Ceux qui le souhaitent peuvent monter jusqu'à une petite Gompa, dominant le village.

  Vous vous retrouvez pour un apéritif au coin du feu et le repas du soir.

Petit déjeuner	Gokarna Forest Resort
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Phakding
Dîner	Yeti Mountain Home - Phakding
Hébergement	Yeti Mountain Home - Phakding

Jour 4. Phakding - Monjo

Phakding (2610 m)
6km - 3h
Monjo (2835 m)

- Après le petit-déjeuner, vous marchez jusqu'au village de Monjo village. Le sentier suit en ondulant la rive droite de la **Dudh Koshi**, traverse le village de Phakding puis emprunte de nombreux ponts suspendus au-dessus de la rivière. Vous continuez à travers une forêt de pins puis traversez plusieurs petits villages, avant de faire une pause et d'admirer le majestueux Thamserku, culminant au-dessus de nous à 6 623 m.

  Quelques heures plus tard, après avoir de nouveau traversés plusieurs ponts suspendus, vous parvenez au petit village de Monjo.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Phakding
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Monjo
Dîner	Yeti Mountain Home - Monjo
Hébergement	Yeti Mountain Home - Monjo

Jour 5-6. Première vue sur l'Everest

Monjo (2835 m)
6km - 4h 30m

- **Jour 5**

  Peu après avoir quitté notre lodge, nous atteignons l'entrée du Parc National de Sagamartha. Vous pourrez observer la carte en 3D et jeter un oeil aux panneaux d'information, pendant que les guides s'occuperont des permis de trek.

  A partir de là, nous marchons encore une quarantaine de minutes le long de la Dudh Khosi, avant de traverser son affluent, la Khosi Bhote, et de commencer notre ascension en direction de la dynamique capitale Sherpa : **Namche Bazar**, et ses nombreuses échoppes colorées.

Namche (3440 m)

Le sentier s'éloigne de la rivière en zigzaguant, montant progressivement jusqu'à la limite des arbres, pour finalement déboucher sur une cuvette d'altitude et arriver au village.

- **Jour 06**

  Le début de la journée est consacré à une petite promenade, afin de bien s'acclimater à l'altitude. Après-midi libre afin de profiter des boutiques et des cafés de Namche. Tout en déambulant, votre guide vous amènera jusqu'à de merveilleux panoramas et vous pourrez admirer les« rock-stars » du monde himalayen. Prenez-en plein les yeux : surplombant les vallées profondes le Nuptse, l'Everest, l'Ama Dablam s'offrent au regard.

- Enfin, si vous vous sentez suffisamment en forme, vous pouvez continuer vers les ravissants villages de Khumjung et de Kunde où un dispensaire et une école ont pu être ouverts grâce à la Fondation Sir Edmund Hilary.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche Yeti Mountain Home - Monjo
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche
Dîner	Yeti Mountain Home - Namche
Hébergement	Yeti Mountain Home - Namche

Jour 7-8. Deux nuits autour du village Thame

Namche (3440 m)
9km - 5h
Thame (3800 m)

- **Jour 7**

  Quittant Namche Bazar, le chemin en balcon traverse des forêts de pins et de rhododendrons et passe par de nombreux petits villages. Cette région du Népal, en dehors de la vallée qui mène à l'Everest, est beaucoup moins fréquentée par les trekkeurs, gage d'une authenticité d'autant plus forte. Faune importante, daims musqués, faisans, tahrs de l'Himalaya…Traversée de la rivière Bhote Koshi. Possibilité de compléter la journée par la visite de la gompa au-dessus de Thame.

- **Jour 8**

  Marche sans difficulté technique le long de la crête de Sumdur jusqu'au belvédère de Sumdur d'où vous jouirez d'un panorama inoubliable sur la secrète frontière tibétaine (profonde vallée du Nangpa La, Pasang Lhamu Peak, Cho Oyu à 8 201 m) et de très nombreux sommets entre 6 000 et 7 000 mètres.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Thame Yeti Mountain Home - Namche
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Thame
Dîner	Yeti Mountain Home - Thame
Hébergement	Yeti Mountain Home - Thame

Jour 9. Retour à Namche

Thame (3800 m)
9km - 5h
Namche (3440 m)

- Départ matinal en empruntant plusieurs ponts suspendus de grande longueur. Retour à Namche.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Thame
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche
Dîner	Yeti Mountain Home - Namche
Hébergement	Yeti Mountain Home - Namche

Jour 10. Redescente vers Lukla

Namche (3440 m)
11km - 4h
Phakding (2610 m)
8km - 3h
Lukla (2850 m)

- Après de beaux moments à Namche, il est temps de rebrousser chemin jusqu'à **Phakding**. Vous repartez par la piste sinueuse, à travers la forêt, avant de retrouver la végétation luxuriante de la vallée. Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un lophophore resplendissant (Danfe) en train de picorer. Cet oiseau au superbe plumage, cousin du paon, est l'emblème du Népal.

  Déjeuner à Phakding.

- Après le déjeuner, encore 3 heures de marche pour retourner à Lukla. Vous terminez votre trek par une dernière montée avec un dénivelé positif de 200 mètres ! Sur le chemin du retour, vous pouvez vous arrêter boire un verre, éventuellement visiter l'**école de Chaurikharka** et le **monastère de Kyongma**.

  C'est alors le moment de dire adieu à votre l'équipe de trek avant de passer votre dernière nuit dans les montagnes.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche
Déjeuner	Yeti Mountain Home - Phakding
Dîner	Yeti Mountain Home - Lukla
Hébergement	Yeti Mountain Home - Lukla

Jour 11. Vol pour Katmandou

Lukla (2850 m)
150km - 30m
Katmandou (1330 m)

- Après le petit-déjeuner, nous reprenons le vol pour Katmandou. Un vol court mais spectaculaire avec, par temps clair, une vue imprenable sur les montagnes.
- Arrivée à l'aéroport de Katmandou et transfert vers votre hôtel où vous pourrez vous reposer quelques instants.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Lukla
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Gokarna Forest Resort

Jour 12. Journée libre à Katmandou

Katmandou (1330 m)

- Aujourd'hui vous avez le choix, vous pouvez profiter de la journée pour vous promener dans Katmandou ou nous demandez une visite guidée des principaux sites de la ville. Nous vous offrons la possibilité de participer à une activité immersive et exclusive auprès d'un artisan traditionnel. Au programme au choix: cours de cuisine, sculpture, peinture, musique et bien d'autres. Une activité ludique pour toute la famille. Le meilleur souvenir que vous pourrez rapporter !

Petit déjeuner	Gokarna Forest Resort
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Gokarna Forest Resort

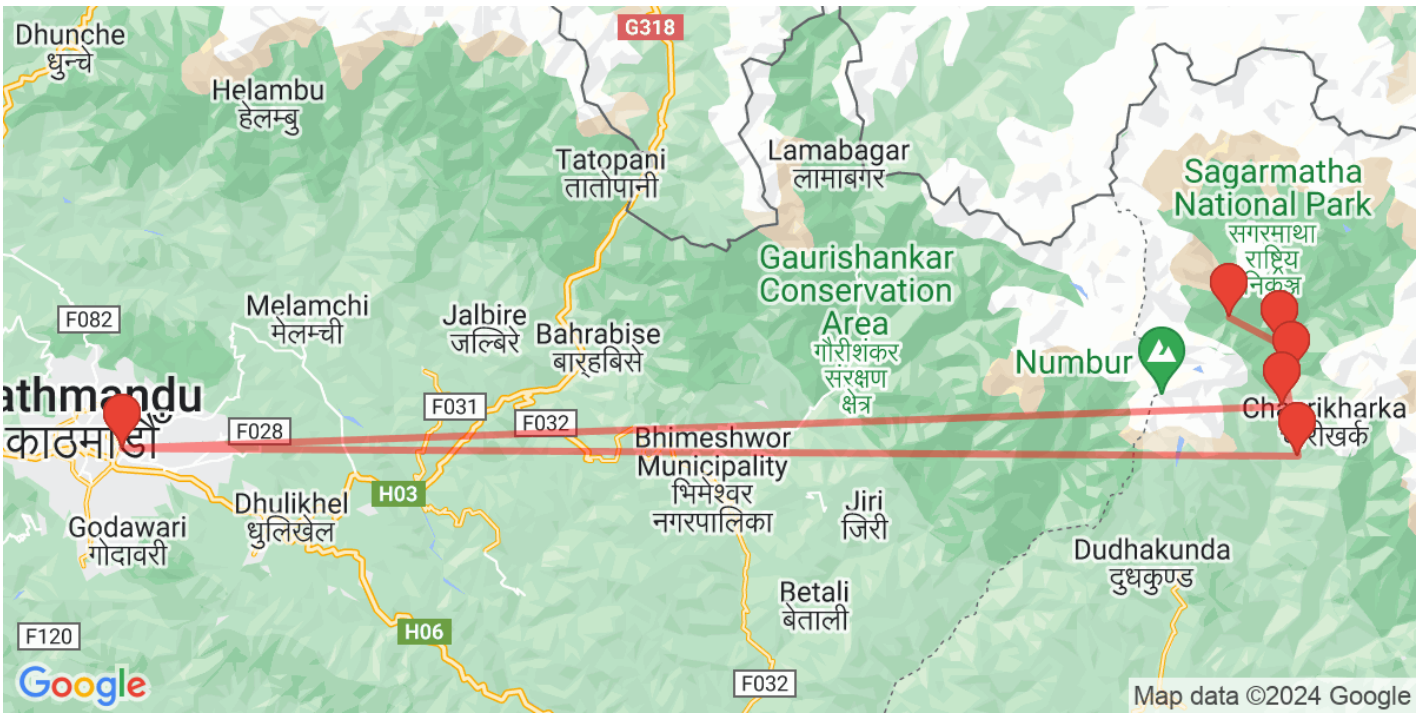
Jour 13. Bon retour et à une prochaine fois !

Katmandou (1330 m)

- Transfert à l'aéroport international (3 heures avant) pour le départ final en fonction des horaires de votre vol.

Petit déjeuner	Gokarna Forest Resort
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre

Carte itinéraire



Tarif par personne pour un circuit privatisé

1-1	2-2	3-8	9-10
3490 EUR	2590 EUR	2490 EUR	2390 EUR

Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- Les vols intérieurs : Katmandou - Lukla aller-retour
- L'hébergement à Gokarna Resort pour 4 nuits à Katmandou avec petit déjeuner (cambre double)
- L'hébergement à Yeti Mountain Home Lode pour 8 nuits en pension complète (chambre double)
- L'encadrement par un guide népalais anglophone et un porteur pour chaque 2 participants
- Les entrées dans le parc national de l'Everest et carte TIMS
- Les entrées pour les temples et les monuments pendant la visite à Katmandou.
- Frais et assurance quotidienne pour les équipes locales népalais

Non inclus

- L'assurance de voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Supplément d'un guide francophone: 400 EURO
- Les vols internationaux
- Les frais de visa 30 USD pour 15 Jours
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles : boissons, souvenirs, téléphone, spa, etc.
- Les repas du midi et du soir à Katmandou.

- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.