Namche Bazaar : la capitale des Sherpas

Jours:	11
Prix:	1790 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★★
Difficulté:	★★☆☆☆

Voyage avec des enfants
Confort et Luxe Trekking

« **Namche Bazaar : la capitale des Sherpas** » répond tout particulièrement aux attentes des voyageurs qui ne souhaitent pas se rendre au-dessus de 3 500 m, mais recherchent néanmoins un avant-goût des paysages de la haute montagne et désirent découvrir la communauté Sherpa.

Nous vous demandons d'être en bonne forme physique. Nul besoin d'être un trekkeur expérimenté pour profiter pleinement de ce voyage. Votre guide vous accompagnera tout au long de vos étapes, en respectant votre rythme.

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. La visite des sites classées au patrimoine mondiale de l'UNESCO

Katmandou (1330 m)

- Visite des principaux sites de la vallée de **Katmandou**
- **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.
- Visite du célèbre stûpa de **Bouddhanath**, un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région entourés de nombreux monastères et de boutiques tibétaines.
- **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 ressemble à Varanasi (Bénarès) en Inde.

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)
10km - 3h
Phakding (2610 m)

- La journée démarre de bonne heure, avec un vol court, mais spectaculaire, pour Lukla, point de départ de notre trek. Des 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.
- Nous débutons notre 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 6000 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	En route
Dîner	Yeti Mountain Home - Phakding
Hébergement	Yeti Mountain Home - Phakding

Jour 4. Phakding - Monjo

Phakding (2610 m)
6km - 2h
Monjo (2835 m)

- Après le petit-déjeuner, nous marchons 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	En route
Dîner	Yeti Mountain Home - Monjo
Hébergement	Yeti Mountain Home - Monjo

Jour 5-6. Deux nuits à Namche pour s'acclimater

Monjo (2835 m)
7km - 4h
Namche (3440 m)

- **Jour 5**

  Peu après avoir quitté votre lodge, vous atteignez l'entrée du Parc National de Sagamartha. Vous pouvez observer la carte en 3D et jeter un œil aux panneaux d'information, pendant que les guides s'occuperont des permis de trek.

  A partir de là, vous marchez encore une quarantaine de minutes le long de la Dudh Khosi, avant de traverser son affluent, la Khosi Bhote, et de commencer votre ascension en direction de la dynamique capitale Sherpa Namche, et ses nombreuses échoppes colorées.

  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 6**

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 Lhotse, 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	En route
Dîner	Yeti Mountain Home - Namche
Hébergement	Yeti Mountain Home - Namche

Jour 7. Namche - Phakding

Namche (3440 m)
11km - 4h
Phakding (2610 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 lophophoreresplendissant (Danfe) en train de picorer. Cet oiseau au superbe plumage, cousin du paon, est l'emblème du Népal.

  Déjeuner en route au lodge de Monjo.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche
Déjeuner	En route
Dîner	Yeti Mountain Home - Phakding
Hébergement	Yeti Mountain Home - Phakding

Jour 8. Phakding - Lukla

Phakding (2610 m)
8km - 4h
Lukla (2850 m)

- Encore 3 heures de marche pour retourner à Lukla, vous terminez notre trek par une dernière montée avec un dénivelé positif de 200 mètres ! Sur le chemin 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 équipe de trek avant de passer notre dernière nuit dans les montagnes.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Phakding
Déjeuner	En route
Dîner	Yeti Mountain Home - Lukla
Hébergement	Yeti Mountain Home - Lukla

Jour 9. 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 10. La 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

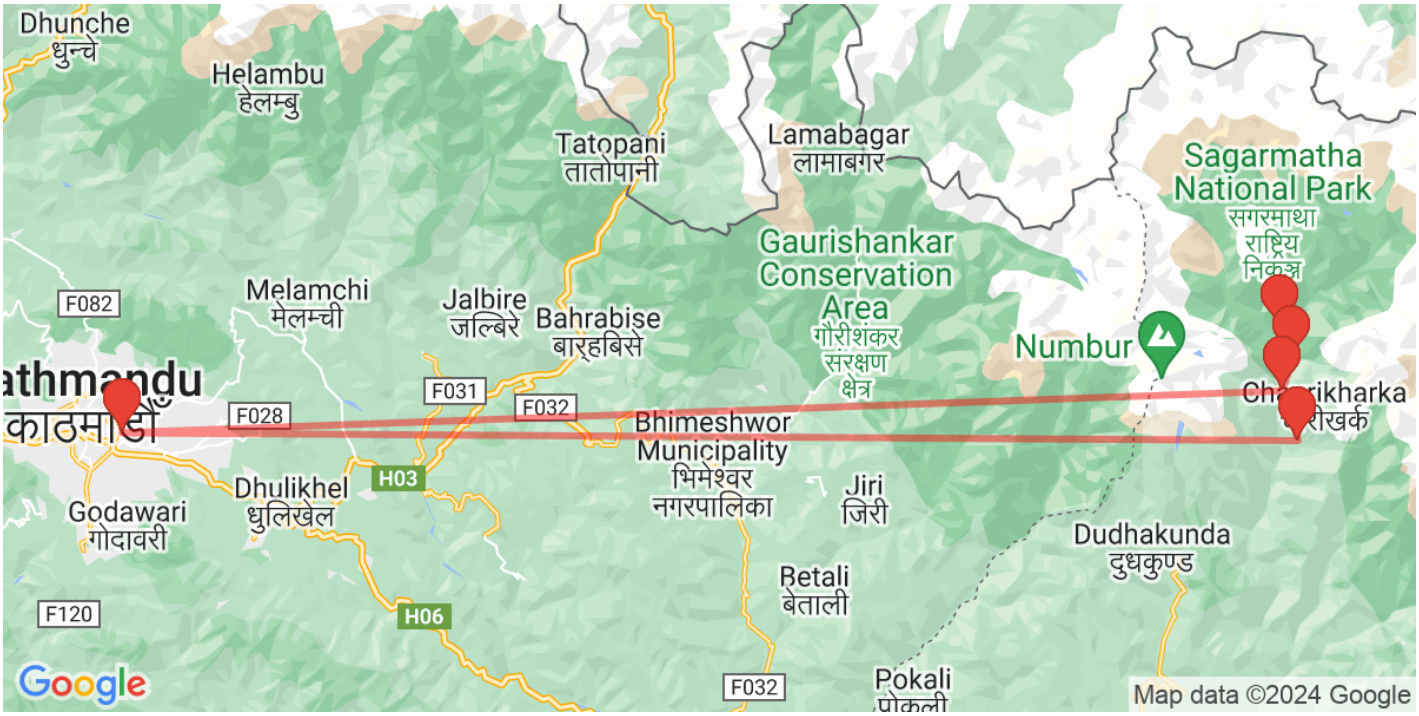
Jour 11. Bon retour et à une prochaine fois !

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	3-10
2790 EUR	1890 EUR	1790 EUR

Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- Les vols intérieurs : Katmandou - Lukla A/R
- L'hébergement à Gokarna Resort pour 3 nuits à Katmandou avec petit déjeuner
- Pendant le trek, l'hébergement à Yeti Mountain Home en pension complète
- L'encadrement par un guide népalais anglophone
- Un porteur pour 2 trekkeurs
- Les entrées dans le parc national de l'Everest et TIMS
- Frais et assurance quotidienne pour les équipes locales népalais
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.

Non inclus

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