Trek combiné confort Everest & Annapurna

Jours:	15
Prix:	3300 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★★★★
Difficulté:	★★☆☆☆

Confort et Luxe Trekking
Voyage avec des enfants

Ce trek de charme vous guide à la découverte des deux plus célèbres massifs du Népal : **l'Everest et l'Annapurna**, aux paysages grandioses, tout en vous plongeant au cœur de la culture de ce royaume sacré de l'Himalaya.

Parcourez les chemins creusés dans les nombreuses vallées tout en profitant de loges confortables avec toutes les commodités modernes d'un hôtel haut de gamme. Le Yeti Mountain Home lodges que nous utilisons dans le Khumbu et **le Ker et Downey lodge** sur le côté sud de l'Annapurnas offrent chacun des chambres spacieuses qui sont agréablement décorées et qui ont l'eau courante
La construction de chaque lodge a été soigneusement pensée pour présenter un panorama magnifique de l'Himalaya ou de la vallée en contrebas. Pour ceux qui voudraient voir à la fois les régions Everest et Annapurna en un seul voyage et voudraient aussi le faire dans le confort, nous recommandons cette expédition.

L'itinéraire a été modifié en 2017 pour éviter les touristes et comprend désormais 6 jours de marche dans la région de l'Everest, suivi de 5 jours de marche plutôt tranquille dans les contreforts des Annapurnas. Terminer votre séjour par un survol des hauts sommets enneigés de l'Himalaya jusqu'à Pokhara

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	Gokarna Forest Resort
Dîner	Gokarna Forest Resort
Hébergement	Gokarna Forest Resort

Jour 2. Vol pour Lukla, puis randonnée en descente vers Phakding

Katmandou (1330 m)
150km - 30m
Lukla (2850 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 seront prévus pour aller à la rencontre des habitants, prendre des photos et bien sûr profiter du paysage et de la vue aux multiples sommets enneigés, culminants à 6 000 m.

  Nous passons près de l'énorme pierre de mani (prières) **Thado Kosi**, puis nous contournons les nombreux chortens et moulins à prières de Sano. Après-midi libre.

  Néanmoins, ceux qui le souhaitent peuvent encore monter jusqu'à une petite Gompa (temple bouddhiste), dominant le village. Nous nous retrouvons pour un apéritif au coin du feu et le repas du soir.

8km - 3h
Phakding (2610 m)

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

Jour 3-4. Trek à travers des fermes et des villages à Namche Bazaar

Phakding (2610 m)
11km - 6h
Namche (3440 m)

- Le début de la journée est consacré à une petite promenade, afin de bien s'acclimater à l'altitude. Après-midi libre pour 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.
- En quittant Phakding, nous nous continuons vers le nord le long de la rive ouest du Dudh Kosi, en passant plusieurs pavillons et maisons de thé à une haute cascade mince à Benkar (2710m). Ici, il ya des vues sensationnelles de Thamserku (6623m). En traversant le Kyashar Khola, nous faisons une montée finale au village de Monjo (2835m) où nous passons l'entrée du Parc National de Sagarmatha. Nous avons ensuite une descente courte mais escarpée sur des marches en pierre à un autre pont suspendu où nous nous croisons une fois de plus à la rive ouest du Dudh Kosi. Nous faisons un dernier croisement sur un pont suspendu spectaculaire et puis commençons une heure et demie longue montée à Namche.

  Environ une demi-heure au-dessous de Namche, nous obtenons nos premières vues d'Everest. L'emplacement de notre loge est superbe, ce qui nous donne une vue panoramique sur Namche et sur la vallée des crêtes dentées de la chaîne de Kongde, Juste une courte distance de marche est une vue classique de Ama Dablam, l'une des plus belles montagnes dans tout le Népal et de Lhotse, Thamserku et Everest.

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

Jour 5. Trek au-dessus de la rivière Bhote Khosi via Phurte et Thamo jusqu'à la colonie Sherpa de Thame

Namche (3440 m)
9km - 4h
Thame (3800 m)

- Après le petit déjeuner nous commençons la journée avec une promenade de 2 à 3 heures à travers la forêt d'épinette, de genièvre et de pin au village de Thamo. Ce sentier est beaucoup moins utilisé par les randonneurs et nous remarquerons immédiatement la différence. C'est cependant un sentier important qui mène tout le chemin au Tibet via le Nangpa sur l'épaule de Cho Oyu (8012m). Nous nous arrêtons pour notre déjeuner à Thamo qui est la maison de l'Ang Rita Sherpa, qui a cumulé Everest 10 fois sans oxygène. Après le déjeuner, nous continuons à marcher pendant via une gorge profonde et traversons un puissant pont sur la gorge pour atteindre Thame (3800m).

  Ce village important est la maison de nombreux alpinistes célèbres, y compris Tenzing Norgay le premier homme à atteindre le sommet de l'Everest avec le Sir Edmund Hillary. Apa Sherpa qui a atteint le sommet au moins 18 fois vit ici maintenant. Le village est très pittoresque et a aussi un magnifique Nyingmapa gompa (monastère) du 16ème siècle construit par Lama Rolwa Dorje. Nous installons dans nos chambres de luxe avec une vue imprenable sur Thamserku et Kusum Kanguru.

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Namche

Déjeuner	Restaurant local
Dîner	Yeti Mountain Home - Thame
Hébergement	Yeti Mountain Home - Thame

Jour 6. Trek retour à Monjo via Namche Bazaar

Thame (3800 m)
9km - 5h
Namche (3440 m)
6km - 2h
Monjo (2835 m)

- Départ matinal en empruntant plusieurs ponts suspendus de grande longueur. Retour à Namche.
- Après le déjeuner à Namche, nous descendons vers Monjo.

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

Jour 7. Trek de retour à Lukla, avec l'après-midi libre

Monjo (2835 m)
6km - 2h
Phakding (2610 m)
8km - 4h
Lukla (2850 m)

- Après le petit-déjeuner, nous repartons pour Lukla via un petit sentier de montagne. Nous traversons Banker et arrivons à Phakding où nous déjeunons.
- Encore 3 heures de marche pour retourner à Lukla. Nous terminons notre trek par une dernière montée avec un dénivelé positif de 200 mètres ! Sur le chemin du retour, nous pourrons nous arrêter boire un verre, éventuellement visiter l'école de Chaurikharka et le monastère de Kyongma.

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

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

Jour 8. Vol: Lukla - Katmandou - Pokhara. Transfert à la route et la randonnée à Birethanti

Lukla (2850 m)
150km - 30m
Katmandou (1330 m)
200km - 30m
Pokhara (820 m)

- On se réveille tôt aujourd'hui pour le vol spectaculaire de retour à Katmandou. Ici nous nous connectons avec le vol de 30 minutes à Pokhara.
- Ce vol tout aussi spectaculaire offre des vues sur les chaînes de Langtang, Manaslu et Annapurna. Nous serons accueil à l'arrivée à l'aéroport de Pokhara et pris en véhicule (1 heure) au début de notre promenade.
- Ensemble avec notre nouvelle équipe locale, nous suivons un sentier à travers les contreforts inférieurs des Annapurnas avec des vues environnantes de la vallée de Pokhara. Enfin, nous descendons à la très confortable Ker et Downey Sanctuary Lodge dans la vallée du Modi Khola. Le déjeuner est au lodge et il y a la possibilité dans l'après-midi de marcher vers le village voisin de Birethanti. Sinon, vous pouvez vous reposer au lodge et faire un peu d'exploration locale.

40km - 1h
Birethanti (1025 m)

Petit déjeuner	Yeti Mountain Home - Lukla
Déjeuner	Sanctuary Lodge
Dîner	Sanctuary Lodge
Hébergement	Sanctuary Lodge

Jour 9. Trek à côté du Modi Khola à Landruk

Birethanti (1025 m)
12km - 4h
Landruk (1620 m)

- Le début de la journée est consacré à une petite promenade, afin de bien s'acclimater à l'altitude. Après-midi libre pour 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, nous pourrons 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.
- Après le petit déjeuner au lodge, nous avons une agréable matinée de trekking le long du Modi Kola (la rivière qui sort du sanctuaire de l'Annapurna). Il ya des superbes vues devant nous des sommets de l'Annapurna et du Mt. Machhapuchhre «queue de poisson». Nous traversons un pont suspendu sur le côté opposé de la rivière et d'ici environ une heure de randonnée sur une combinaison d'un sentier de retour et des marches de pierre pour atteindre le village de Landruk.

  Landruk offre des vues plus glorieuses de la gamme Annapurna. Nous arrivons à loge Ker et Downey - La Bee à temps pour le déjeuner. Après le déjeuner, il ya la possibilité d'une visite guidée de ce joli village de montagne.

Petit déjeuner	Sanctuary Lodge
Déjeuner	La Bee Lodge
Dîner	La Bee Lodge
Hébergement	La Bee Lodge

Jour 10. Trek vers Majhgaon

Landruk (1620 m)
10km - 4h
Majhgaon (1400 m)

- En quittant Landruk et la vallée du Modi Khola, la promenade d'aujourd'hui sur la vallée à l'est et se dirige vers le sud, avec des ondulations assez mineures, en passant par des villages pittoresques et des terres agricoles avec de superbes vues sur les Annapurnas. Nous arriverons à Ker et Downey - Gurung Lodge près de Majhgaon à temps pour le déjeuner. Le lodge est construit pour ressembler à un village népalais traditionnel et chaque chambre a une vue spectaculaire sur la vallée et les montagnes environnantes.

  L'après-midi peut être passé dans les jardins de lodge ou nous pouvons opter pour faire de l'exploration à des villages voisins avec notre guide.

Petit déjeuner	La Bee Lodge
Déjeuner	Gurung Lodge
Dîner	Gurung Lodge
Hébergement	Gurung Lodge

Jour 11. Trek à Dhampus avec une vue imprenable sur le Machhapuchhre

Majhgaon (1400 m)
10km - 2h 30m
Pothana
4km - 1h
Dhampus (1650 m)

- Ce matin, nous traversons le village de Patlekhet, qui a su conserver son authenticité. Notre trek nous emmène ensuite à travers des forêts subtropicales, particulièrement prisées par les orchidées, les rhododendrons et les magnolias. Chemin faisant, nous nous arrêterons au village de Pothana, où vous pourrez aller à la rencontre de nombreux commerçants tibétains.
- De Pothana au lodge, le sentier offre une vue spectaculaire sur le massif des Annapurnas. Après le déjeuner pris dans un cadre d'exception, entourés des montagnes, nous reprenons notre marche en direction du vieux village de Dhampus.

Petit déjeuner	Gurung Lodge
Déjeuner	Basanta Lodge
Dîner	Basanta Lodge
Hébergement	Basanta Lodge

Jour 12. Dernier jour de trek, retour à Pokhara et nuit dans un hôtel.

Dhampus (1650 m)
4km - 1h
Phedi (1130 m)
25km - 30m
Pokhara (820 m)

- Après le petit-déjeuner, nous longeons la crête, avant de descendre vers la vallée (1000 m) à travers les collines boisées et les terrasses cultivées.
- Nous retrouvons nos véhicules à Phedi pour un court trajet jusqu'à l'aéroport de Pokhara.

Petit déjeuner	Basanta Lodge
Déjeuner	Atithi Resort & Spa
Dîner	Atithi Resort & Spa
Hébergement	Atithi Resort & Spa

Jour 13. Vol: Pokhara - Katmandou. Après-midi libre pour se détendre au bord de la piscine ou pour faire de la visite indépendante.

Pokhara (820 m)
200km - 30m
Katmandou (1330 m)

- Nous prenons le vol du matin à Katmandou. Une des attractions de toute visite au Népal est la chance de se promener dans les rues de Katmandou, qui présente une mosaïque fascinante de boutiques, cafés et restaurants, marchés alimentaires et vendeurs de rue, ainsi que d'une gamme ahurissante de temples colorés et des sanctuaires. Ce soir, nous allons dîner dans l'un des excellents restaurants de Katmandou.

Petit déjeuner	Atithi Resort & Spa
Déjeuner	Gokarna Forest Resort
Dîner	Gokarna Forest Resort
Hébergement	Gokarna Forest Resort

Jour 14. Visite guidée pour demi journée

Katmandou (1330 m)

- Aujourd'hui, nous organisons une demi-journée de visite guidée des deux principaux sites de la vallée de Katmandou: «temple des singes» le **Swayambhunath**, ou le temple hindou du Seigneur Shiva à **Pashupatinath**, ou le **Boudhanath**, le plus grand stupa bouddhiste Népal. Après notre visite guidée, le reste de la journée est libre de se détendre dans les jardins de l'hôtel ou à côté de la piscine, ou pour d'autres visites indépendantes.

  Katmandou est une ville très sûre (à condition de surveiller le trafic) et d'explorer par vous-même est très amusant. Ce soir nous aurons un dîner de fête pour marquer la fin d'un excellent voyage.

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

Jour 15. 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

Carte itinéraire

Tarif par personne pour un circuit privatisé

5-10
3300 EUR

Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- Les 4 vols intérieurs: KTM - Lukla - KTM et KTM- Pokhara- KTM
- Les 3 nuits d'hébergement à Gokarna Resort à Katmandu
- Les 6 nuits d'hébergement à Yeti Mountain Home (Everest)
- Les 4 nuits d'hébergement à Ker et Downy Resort (Annapurna)
- 1 nuit hébergement à Atithi Resort and Spa à Pokhara
- L'encadrement par un guide népalais anglophone et 1 porteur pour deux trekkeurs
- Visite guidée à Katmandou le jour 14
- Tous les repas pendant le voyage
- Les permis de trek et les entrées dans la région de l'Everest et Annapurna
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.

Non inclus

- L'assurance de voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Les vols internationaux
- Les frais de visa 25 USD pour 15 Jours- Visa disponible en arrivant à l'aéroport
- Les dépenses personnelles : boissons, souvenirs, téléphone, spa, etc.
- Les pourboires