Everest Power Trek



Everest Power Trek

Url: https://wildyakexpeditions.com/fr/trips/everest-power-trek-fr/

Jours
18

Altitude max.
5545m (Kala Pathar)

Niveau
Difficile

Taille du groupe
4 à 6 participants

par personne
CHF4890

Pays
Népal

Région
Khumbu (région de l'Everest)

HÉBERGEMENT
Hôtels Tibet International et Yak & Yeti à Katmandou / Lodges durant le Trek

Activité principale
Trekking

Activité secondaire
Visites culturelles

Repas
Demi-pension à Katmandou Tous les repas durant le Trek

POINTS FORTS

- Découverte des **culture et traditions** de l'Himalaya
- Visite des sites classés au **patrimoine de l'UNESCO** à Katmandou
- Séjours dans des **hôtels de catégorie supérieure** à Katmandou
- Fabuleux de trek dans la **fameuse région de l'Everest**: au pays des Sherpa
- **Expérience inédite à 5000m!**
- **Vues extraordinaires** sur quelques géants de l'Himalaya: Everest, Lhotse, Ama Dablam « le Cervin suisse du Népal »
- Petits groupes de **maximum 6 participants**
- Importance placée dans une **organisation professionnelle,** un équipement, des services et un encadrement de **haute qualité**

APERÇU DU VOYAGE

La popularité de la **région de l'Everest** fait l'unanimité à travers le monde et n'a cessé de croître depuis la première ascension du Toit du monde en mai 1953. La région de l'Everest, est devenue la première destination de trekking au Népal. Elle doit sa popularité non seulement à ses magnifiques décors alpins mais également à l'hospitalité du peuple Sherpa.

TREK DU CAMP DE BASE DE L'EVEREST: LE DÉFI

WILD YAK EXPEDITIONS propose **un tracé unique** pour vous offrir le meilleur de la vallée du Khumbu. La fameuse région de l'Everest.

Notre voyage commence par une visite culturelle des sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO à Katmandou. S'ensuit un vol interne mémorable en direction de l'aérodrome Tenzing Hillary à Lukla. Depuis Lukla, nous rejoignons le cœur du **Khumbu** « Namche Bazar ». Une halte est de mise à Tengboche pour visiter le vieux monastère tibétain classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. A travers une forêt de pins et de rhododendrons géants, nous rejoignons les traditionnels villages d'altitude du peuple Sherpa. Des hordes de yaks broutent au milieu de la végétation typique que l'on trouve à ces altitudes.

Nous continuons avec la montée au **Kala Pathar.** Un fameux belvédère à **5545 mètres** d'altitude avec sa vue plongeante sur le Camp de Base de l'Everest. Le passage du col, le **Cho La** à **5420 mètres**, nous emmène ensuite dans un splendide panorama. La vallée de Gokyo avec ses magnifiques lacs glaciers de couleur turquoise. Un décor grandiose au milieu de quelques géants de l'Himalaya (Everest, Cho Oyu, Lhotse et autres). Le dernier défi avant de rejoindre Namche, puis Lukla: le passage du col du **Renjo La** à **5360 mètres** d'altitude.

Rejoignez-nous pour ce magnifique défi dans un décor de rêve au coeur de l'Himalaya!

POURQUOI FAIRE UN TREKKING ?

L'Equipe de WILD YAK EXPEDITIONS vous encourage à vivre l'expérience inédite de participer à un trekking dans l'Himalaya. En parallèle à l'exploration du massif montagneux et de ses glaciers, des vallées étroites et profondes. Un décor idyllique de cultures en terrasses. Tant de choses à observer et à découvrir qui vous procureront une réelle énergie.

Nous pensons qu'il est parfois important de faire des pauses dans le rythme actuel de notre monde sophistiqué. Repenser aux valeurs fondamentales de la nature pour le développement personnel de chacun. **Vous retrouverez votre quotidien avec d'autant plus d'énergie !**

POURQUOI AVEC WILD YAK EXPEDITIONS ?

WILD YAK EXPEDITIONS a comme but de vous faire découvrir les beautés de la région de l'Everest en vous fournissant une **organisation professionnelle** et des **services de grande qualité**. Un Team WILD YAK expérimenté et compétent. De petits groupes de **maximum 6 participants**. De bonnes lodges avec les spécialités culinaires de la région. Une assistance médicale appropriée. Des mises à jour régulières des conditions météorologiques. Des moyens de communication pour les situations d'urgence. Et pour terminer, le matériel technique de sécurité.

WILD YAK EXPEDITIONS vous souhaite la bienvenue et vous invite au rêve, à l'exploration et à la découverte de la région de l'Everest.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Jour 01: Arrivée à Katmandou (1350m) / Transfert à l'hôtel Tibet International

Jour 02: Visite guidée des sites du Patrimoine de l’UNESCO à Katmandou / Hôtel Yak & Yeti

Jour 03: Vol pour Lukla (2840m), début du trek jusqu’à Pakding (2610m), 3 heures / Lodge

Jour 04: Pakding à Namche (3400m), 5 heures / Lodge

Jour 05: Jour de repos et d'acclimatation à Namche (3440m) / Lodge

Jour 06: Namche à Tengboche (3860m), 5-6 heures / Lodge

Jour 07: Tengboche à Dingboche (4110m), 4-5 heures / Lodge

Jour 08: Jour de repos à Dingboche / Lodge

Jour 09: Dingboche à Lobuche (4910m), 4-5 heures / Lodge

Jour 10: Lobuche à Gorekshep (5177m) via Camp de Base de l’Everest (5350m) et retour à Lobuche, 8 heures / Lodge

Jour 11: Lobuche à Dzongla (4840m) via Kala Pathar (5545m), 5 heures / Lodge

Jour 12: Dzongla à Gokyo (4700m) via le col Cho la (5420m), 7-8 heures / Lodge

Jour 13: Gokyo à Lumde (3800m), 4-5 heures / Lodge

Jour 14: Lumde à Thame (3800m), 4-5 heures / Lodge

Jour 15: Thame à Lukla par hélicoptère (2840m) / Lodge

Jour 16: Vol des retour sur Katmandou, 35 minutes (en avion) /

Transfert à l'hôtel Yak & Yeti

Jour 17: Journée de loisirs, shopping à Katmandou / Hôtel Yak & Yeti

Jour 18: Départ de votre vol international

PRESTATIONS WILD YAK

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol international*
- Les frais pour l'excédent de bagage et de cargo pour le vol international et les vols domestiques (voir ci-dessus), y compris les taxes locales
- Les frais de visa pour le Népal
- Les dépenses inhérentes à un retour anticipé en cas d'accident, maladie, ou pour toutes autres raisons non inhérentes à WILD YAK EXPEDITIONS
- Toute nuitée supplémentaire hors programme (à moindre altitude pour des raisons personnelles, mal des montagnes, etc.)
- Les repas de midi à Katmandou, de même que tous les repas dans le cas des deux points susmentionnés
- L'assurance annulation voyage et sauvetage
- Tout l'équipement personnel
- Les boissons individuelles
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, internet, lessive, recharge et douches dans les lodges, extra porteurs, et toute autre dépense personnelle)
- Tout voyage/visite additionnel(le)
- Pourboires (Guide, Assistant Guide, Porteur/ »*yakmen*« /guide culturel/chauffeurs, etc.)
- Toute autre dépense non inclue dans le prix susmentionné.*Veuillez nous contacter pour la réservation de votre vol international : **info@wildyakexpeditions.com**

LOGISTIQUE

PHILOSOPHIE DE WILD YAK EXPEDITIONS

WILD YAK EXPEDITIONS se concentre sur des **petits groupes** de **4 à 6 participants maximum**. C'est à notre avis, la meilleure façon de garantir un **service d'excellence**, une ambiance familiale au sein du groupe et permettre la découverte de la culture et des traditions de notre équipe locale.

En nous focalisant sur de petits groupes, nous bénéficions d'une **plus grande flexibilité** et pouvons mieux adapter notre soutien à chacun des participants!

MESURES DE SECURITE

Votre sécurité, ainsi que celle de l'équipe entière, sont fondamentales lors de votre Trek avec WILD YAK

EXPEDITIONS.

En cas d'urgence, une bonbonne d'oxygène de 4 litres, avec masque et régulateur, une pharmacie collective et des moyens de communication sont prévus.

WILD YAK EXPEDITIONS est, de surcroît, membre de l' »Himalayan Rescue Association » et a de très bons contacts avec les compagnies d'hélicoptères assurant le sauvetage au Népal.

Dépendant de la difficulté de l'itinéraire, le matériel technique pour sécuriser le passage des cols est fourni par WILD YAK EXPEDITIONS.

Bien que tous les efforts seront entrepris pour maintenir le programme initial conforme à la description ci-dessus, il n'est pas exclu que des aménagements doivent être effectués en cours de Trek en raison des conditions météorologiques, à la condition physique de l'un ou l'autre des participants ou de catastrophes naturelles ou de toute autre élément pouvant mettre en péril la sécurité du groupe. Notre guide est seul juge et dispose de toutes les compétences nécessaires en la matière.

WILD YAK EXPEDITIONS vous remercie par avance pour votre compréhension et votre flexibilité.

Lorsque vous portez votre choix sur l'un des voyages organisés sous l'égide de WILD YAK EXPEDITIONS, nous vous renvoyons à nos explications sur les différents degrés de difficulté. La majorité des programmes se déroulent dans des régions isolées, difficiles d'accès, de l'Himalaya et à des altitudes parfois très élevées. Par conséquent, une excellente condition physique est primordiale afin d'apprécier toute la richesse d'une telle aventure!

NOTRE EQUIPE WILD YAK

La réussite de chacun de nos Treks dépend certainement de la bonne condition physique des participants mais également et surtout de la qualité de notre team. L'équipe de WILD YAK EXPEDITIONS est ainsi soigneusement sélectionnée sur la base d'expériences et de compétences spécifiques. Elle est ainsi au bénéfice d'une grande expérience, dispose d'une excellente formation et met un point d'honneur à être serviable et courtoise.

WILD YAK EXPEDITIONS est fier de soutenir son équipe locale au travers d'une rétribution décente et par l'encouragement régulier à la formation continue dans les domaines de l'alpinisme, des premiers secours (y compris connaissances basiques en médecine de montagne), de la sensibilisation en matière de préservation de l'environnement et la gestion des déchets, de la gestion d'équipe ou encore du développement des connaissances linguistiques.

Notre Guide de Trekking: notre Guide est un professionnel au bénéfice d'une licence gouvernementale de Trek et d'une grande expérience sur les sentiers de l'Himalaya. Il assure la sécurité du groupe, veille au bon déroulement du programme et supervise le travail des porteurs. Il est équipé des moyens de communication pour les cas d'urgence et accompagne les participants tout au long du trekking. Il veille à leurs besoins et confort. Il fournit également des informations intéressantes au sujet des montagnes, de la culture et des traditions locales. Il œuvre comme interprète pour permettre les échanges avec les populations locales et veille au respect de l'environnement. Il informe régulièrement WILD YAK EXPEDITIONS au sujet de la bonne progression du groupe tout au long du Trek.

Notre Assistant Guide: Au bénéfice d'une licence gouvernementale de trek, il assiste le Guide dans la majorité de ses tâches, assurant la sécurité du groupe et veille au bon déroulement général du Trek .

Nos porteurs: WILD YAK EXPEDITIONS a ses propres porteurs de confiance. Ils sont responsables des bagages et de leur transport durant tout le Trek.

WILD YAK EXPEDITIONS est très concerné par les porteurs. Nous soutenons et respectons leurs droits, en les encourageant dans l'accomplissement de leur travail, en leur payant un salaire décent, y compris un bonus et en leur fournissant de la nourriture, des habits, chaussures, lunettes à soleil, assurances médicales et de sauvetage.

En cas de transport des bagages par des yaks, les conducteurs de yaks « *yaks-men* » sont responsables.

LOGEMENTS & REPAS

A Katmandou: nous logeons dans des Boutiques Hôtels (4*), sur une base de chambre double, petits déjeuners compris. Dépendant de la disponibilité, il est possible de réserver des chambres individuelles, sur demande et moyennant des frais additionnels. Le cas échéant, nous vous remercions de bien vouloir informer WILD YAK EXPEDITIONS lors de votre réservation. Les repas du soir dans d'excellents restaurants de Katmandou sont également compris dans le prix. Chacun de ces restaurants a été testé par WILD YAK EXPEDITIONS afin de répondre au mieux à vos exigences.

Veuillez prendre note que les boissons sont à la charge de chaque participant.

Durant le Trek: nous logeons dans les lodges (petites auberges de montagne typiques népalaises) recommandées par WILD YAK EXPEDITIONS, où vous pouvez savourer différentes sortes de nourriture, allant de la typique cuisine népalaise à tout type de cuisine internationale (Tibétaine, Continentale, Européenne, etc.). Veuillez prendre note que toutes les boissons sont à votre charge, à l'exception du café/thé du matin et de la fin de la journée servis lors de votre arrivée dans les lodges. Quelques snacks sont spécialement prévus par WILD YAK EXPEDITIONS pour accompagner votre sélection de thés de la fin de journée.

Dans la plupart des lodges, il est, en principe, possible de prendre une douche (3 à 5 USD). Sauf, dans la mesure du possible à Lukla, Namche et Gokyo, les chambres ne sont, en principe, pas équipées de sanitaires.

Finalement, veuillez noter qu'il n'existe pas de possibilité de réserver des chambres individuelles dans les lodges. Par ailleurs, bien que la majorité des lodges soient équipées en couvertures, nous vous recommandons de ne pas oublier votre sac de couchage.

JOURNEE TYPIQUE DE TREK

Les sentiers de marche de la Région de l'Everest sont agréables et bien entretenus par la communauté locale comparés à d'autres régions de l'Himalaya.

Durant le trek, chaque matin, du café/thé vous sont servis, suivi d'un copieux petit déjeuner afin de prendre des forces pour la journée. En règle générale, nous marchons environ trois à quatre heures avant de nous arrêter pour savourer la pause du petit déjeuner. L'estomac à nouveau rassasié, nous continuons notre marche jusqu'à la prochaine étape du soir, en général entre une à trois heures, dépendant du programme de la journée. Tout au long de la journée, nous effectuons de courtes pauses pour admirer les beautés du paysages et prendre le temps de capturer quelques images, tout en nous acclimatant.

En principe, un léger snack avec thé/café, vous est servi à votre arrivée au campement / à la lodge en fin de journée. Après le repas du soir, les informations quant à la suite du programme vous sont données.

FITNESS & DEGRES DE DIFFICULTE

AVANT LE DEPART

Avant de participer à un trekking avec WILD YAK EXPEDITIONS, nous vous recommandons de pratiquer régulièrement une activité physique, comprenant des séances d'étirements, plusieurs heures par semaine. Idéalement, vous devriez vous concentrer sur un entraînement cardiovasculaire, améliorant ainsi votre endurance et résistance, ainsi que sur quelques exercices de force, afin d'être plus efficace en montagne. Cela vaut également la peine de faire une longue sortie par semaine de 3 à 4 heures de marche, dans le but de familiariser votre corps à supporter des longs efforts une fois en Himalaya. Le plus vous serez en forme, le mieux vous vous acclimaterez et apprécierez vos jours de trekking. « Un corps sain, dans un esprit sain » !

DEGRES DE DIFFICULTE

WILD YAK EXPEDITIONS propose un système de cotation simple qui vous permettra de vous faire une première idée des exigences correspondant au trekking que vous désirez entreprendre avec WILD YAK EXPEDITIONS. Le système de cotation est divisé en trois catégories: facile, moyen, difficile.

EVEREST POWER TREK : difficile

Un trekking de degré de difficulté « difficile» comporte les facteurs suivants:

- Une altitude jusqu'à 5500 mètres au-dessus du niveau de la mer
- Une inclinaison moyenne du terrain d'environ 30-45%
- Une dénivellation moyenne quotidienne entre 400 et 800 mètres (particulièrement lors de passages de cols)
- L'habilité de marcher aisément sur des moraines
- Un sentier pouvant être caillouteux, boueux, glissant, glacé ou recouvert de neige (il est possible d'être assisté par le(s) guide(s) pour certains passages)
- La capacité de pouvoir marcher entre 4 et 7 heures par jour (voir plus lors de passages de cols, entre 8 et 9 heures)

Il requiert de chaque participant les aptitudes suivantes:

- Une bonne condition physique, avec la capacité de marcher durant plusieurs heures de suite à une allure régulière dans un environnement de haute montagne
- Être à l'aise avec les obstacles rencontrés le long du chemin (dépendant de la condition des chemins, il est possible de requérir l'assistance du/des guides dans certaines sections, notamment lors de passages de cols)
- La capacité de porter un sac à dos avec vos effets personnels pour la journée (env. 35 litres)

Chemin des Avouillons 45,
1926 Fully, Suisse
+41 (0)79 478 83 21
info@wildyakexpeditions.com