

# Heli trek : Camp base de l'Everest



Jours:	10
Prix:	1926 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★☆☆☆
Difficulté:	★★★★☆
	🏔️ Trekking 🏔️ Aventure, exploration et expédition

L'Himalaya vu du ciel, un regard unique sur le plus haut massif du monde. Une vraie découverte du monde des montagnes. Sur un trek d'une dizaine de jours, frôlez les versants déchaquetés de pics enneigés : l'Everest (8848 m), Lhotse (8501 m), Ama Dablam (6856 m), Pumori (7165 m) et Nuptse (7861 m).

Après votre arrivée à l'altiport de Lukla, progressez à travers des villages pittoresques aux traditions uniques, et laissez-vous porter par le chant des oiseaux le long des vallées à pic, où se dévoile une beauté sauvage insoupçonnée. Découvrez la capitale des Sherpas, \_\_Namche Bazaar\_\_, et continuez votre périple pour atteindre le belvédère de \_\_Kala Pattar\_\_ à 5545 mètres d'altitude. Terminez votre expédition derrière le cockpit de notre hélicoptère, et détendez-vous en admirant cette vue des montagnes du Népal.

## Jour 1. Vol pour Lukla et début de notre trek.



Katmandou (1330 m) 📍  
✈️ 150km - ⌚ 30m  
Lukla (2850 m) 📍  
8km - ⌚ 4h  
Phakding (2610 m) 📍  
Katmandou (1330 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.

🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 2-3. Deux nuits à Namche pour s'acclimater.



Phakding (2610 m) 📍

- 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.

11km - ⌚ 6h  
Namche (3440 m) 📍

- Après le petit-déjeuner, vous marchez jusqu'au village de Monjo. 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

Déjeuner à Monjo, d'ici vous descendez quelques marches de pierre, empruntez un pont suspendu et, après une courte montée, rejoignez Jorshale - l'entrée du parc national.

Poursuivant le long de la rivière, nous traversons une zone boisée, puis rocailleuse. Vous traversez plusieurs ponts suspendus, avant de remonter en direction de Top Danda, où vous apercevrez l'Everest pour la première fois. Puis la montée se fait progressive jusqu'à Namche (capitale du pays Sherpa).

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 4. Trek à Phortse



Namche (3440 m) 📍  
10km - ⌚ 5h  
Phortse (3810 m) 📍

- Après un tronçon nettement plus raide, vous arrivez au village de **Mong**. La vue sur le Thamserku au Sud-est est splendide. Vous amorcez une descente assez raide pour rejoindre et traverser la rivière Dudh Kosi Nadi sur une passerelle métallique à 3680m d'altitude. C'est par une montée régulière que vous rejoignez le village de Phortse à 3800m d'altitude.

**Phortse** est un village magnifiquement situé sur un plateau entièrement cultivé, où chaque parcelle de terrain est entourée de murs en pierres sèches.

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 5-6. Trek à Dingboche



Phortse (3810 m) 📍  
6km - ⌚ 3h 30m  
Pangboche (3930 m) 📍  
7km - ⌚ 2h 30m  
Dingboche (4320 m) 📍

- Montée lente et régulière dans la vallée de Khumbu jusqu'à Pangboche. Vous pénétrez au cœur du haut Khumbu. Le chemin monte régulièrement. Pour parfaire votre acclimatation, il vaut mieux progresser lentement.

Déjeuner à Pangboche.

- Montée régulière avec quelques courts passages un peu raides. Vue superbe sur le Kangtenga, le Thamserku et l'Ama Dablam la "dame blanche", "Mère des Sherpas". Arrivée au hameau de Dingboche (4400m).

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 7. Trek à Lobuche



Dingboche (4320 m) 📍  
8km - ⌚ 6h  
Lobuche (4930 m) 📍

- Un alpage d'altitude monte en pente douce jusqu'à la crête de Thukla, au pied du Lobuche Peak. Une dernière montée raide vous conduit à Lobuche. Devant vous, Nuptse, Pumori, Langtren étalent leurs cimes étincelantes.

---

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 8. Trek à Gorakshep et au camp base de l'Everest



Lobuche (4930 m) 📍  
5km - ⌚ 3h  
Gorakshep (5140 m) 📍  
4km - ⌚ 2h  
Everest Base Camp (5364 m) 📍  
4km - ⌚ 1h 30m  
Gorakshep (5140 m) 📍

- De Lobuche, la piste conduit à la moraine du glacier du Khumbu qu'il faut gravir en zigzaguant. La montée est difficile quand soudain le sommet conique du Pumori apparaît dans toute sa splendeur au nord. La pente s'adoucit alors que la piste débouche sur le grand plat de Gorakshep qui compte quelques lodges et des emplacements de camping.
- De Gorakshep, une piste emprunte la crête de la moraine du glacier du Khumbu sur une longue distance avant de descendre sur le glacier lui-même jusqu'au camp de base. Sur le parcours, face à la muraille du Nuptse et juste au-dessus du glacier du Khumbu, un monument a été érigé à la mémoire d'alpinistes et de Sherpas morts sur l'Everest.
- Au camp de base même, vue sur le Khumbu Icefall mais non pas sur le sommet de l'Everest. Retour à Gorakshep.

---

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 9. L'ascension de Kalapatthar (5550 m) et retour en Helicoptere vers Lukla depuis Gorakshep



Gorakshep (5140 m) 📍  
2km - ⌚ 2h  
Kalapatthar (5550 m) 📍  
Lukla (2850 m) 📍

- Le Kalapatthar est le point culminant du trek de l'Everest. L'ascension n'a rien de technique mais la dernière partie est difficile à cause de l'altitude. Le sommet offre une vue panoramique exceptionnelle sur l'Everest et d'autres hauts sommets du Khumbu : Nuptse, Lhotse, Makalu, Ama Dablam, Cholatse... et sur le glacier du Khumbu. La vue sur l'Everest y est plus rapprochée que sur le Gokyo Ri.

---

☕ Petit déjeuner	Lodge
🍴 Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Jour 10. Retour vers Katmandou

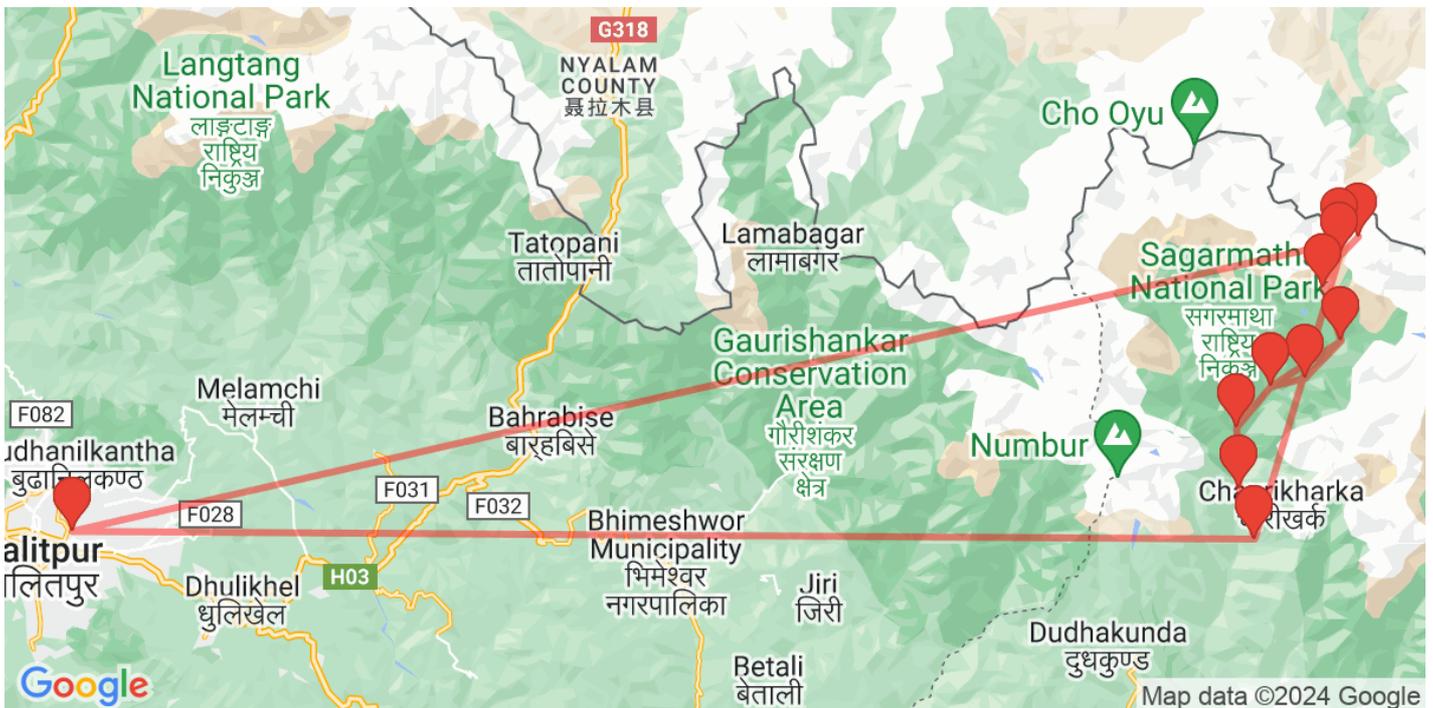


Lukla (2850 m) 📍  
 ✈️ 150km - ⌚ 30m  
 Katmandou (1330 m) 📍

- Après le petit-déjeuner, vous reprenez 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 pouvez vous reposer quelques instants.

🍳 Petit déjeuner	Lodge
🍽️ Déjeuner	Lodge
🍷 Dîner	Lodge
🏠 Hébergement	Lodge

## Carte itinéraire



## Tarif par personne pour un circuit privatisé

1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6
3926 EUR	2715 EUR	2113 EUR	2191 EUR	1977 EUR	1926 EUR

## Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme.
- Les vols intérieurs : Katmandou - Lukla A/R.
- Hélicoptère : Entre Gorakshpé à Lukla via Pheriche
- L'hébergement dans les lodges locaux pendant le trek sans les repas
- L'encadrement par un guide népalais anglophone pendant le trek
- Les entrées dans le parc national de l'Everest et permis de trek : TIMS
- Les frais et assurance quotidienne pour les équipes locales Népalaises
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.

## Non inclus

- Service de Porteur - 8€ par jour par personne
- L'assurance de voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Les vols internationaux
- Les frais de visa 25 USD pour 15 Jours- prévoir 2 photos (Visa disponible en arrivant à l'aéroport de Katmandou).
- Les dépenses personnelles: souvenir, boissons, spa, téléphone, etc.
- Les pourboires laissés à votre appréciation mais fortement conseillés, cette pratique étant très largement répandue au Népal.

- Supplément pour les nuit dans les loge confort" Yeti Mountain Home"
- L'hébergement et repas à Katmandou