



TREKKING NEPAL PVT. LTD.

Trekking • Tours • Peak Climbing • Aventure au Népal

Site web : www.trekkingnepalguide.com | E-mail : info@trekkingnepalguide.com

WhatsApp : +977 9849506744 | Adresse : Budhanilkantha-11, Kathmandu, Népal

Trek de la Vallée de Gokyo, Ascension du Gokyo Ri et Traversée du Renjo La (5 360 m)



Le trek de la vallée de Gokyo est l'un des plus beaux itinéraires de la région de l'Everest. Moins fréquenté que le sentier menant au camp de base de l'Everest, il offre des paysages spectaculaires entre villages sherpas, forêts de rhododendrons, lacs glaciaires aux eaux turquoise et panoramas exceptionnels sur les plus hauts sommets de l'Himalaya. L'ascension du Gokyo Ri (5 357 m) et la traversée du col du Renjo La (5 360 m) constituent les moments forts de cette aventure, avec des vues imprenables sur l'Everest, le Lhotse, le Makalu, le Cho Oyu et le plus grand glacier du Népal, le Ngozumpa.

Jour 1 – 2 mars 2027

Arrivée à Katmandou (1 350 m)

À votre arrivée à l'aéroport international de Katmandou, vous serez chaleureusement accueillis par un membre de notre équipe, qui vous accompagnera jusqu'à votre hôtel. Après votre installation, vous disposerez de temps libre pour vous reposer ou partir à la découverte du quartier animé de Thamel, célèbre pour ses boutiques, ses cafés et son ambiance typiquement népalaise.

Hébergement : Hôtel

Jour 2 – 3 mars 2027

Vol vers Lukla (2 860 m) et randonnée jusqu'à Phakding (2 610 m)

Tôt le matin, vous prendrez un vol spectaculaire à destination de Lukla, considéré comme l'une des plus belles approches aériennes de l'Himalaya. Dès votre arrivée, votre aventure à pied commencera par une agréable descente à travers les villages sherpas, les forêts de pins et les moulins à prières. En chemin, vous visiterez le petit monastère de Rimishung avant d'atteindre le village de Phakding, situé au bord de la rivière Dudh Koshi.

Distance : environ 8 km

Altitude : 2 860 m → 2 610 m

Dénivelé : +180 m / -430 m

Temps de marche : environ 3 heures.

Jour 3 – 4 mars 2027

Phakding (2 610 m) – Namche Bazaar (3 440 m)

Cette journée vous conduira au cœur du parc national de Sagarmatha, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Après avoir franchi plusieurs impressionnants ponts suspendus au-dessus de la rivière Dudh Koshi, vous entreprendrez une longue montée jusqu'à Namche Bazaar. Capitale historique du pays sherpa, cette petite ville de montagne offre une première vue sur l'Everest lorsque le ciel est dégagé.

Distance : environ 11 km

Dénivelé : +980 m / -150 m

Temps de marche : 6 à 7 heures.

Trekking
Nepal Pvt Ltd

Jour 4 – 5 mars 2027

Journée d'acclimatation à Namche Bazaar (3 440 m)

Afin de favoriser une bonne acclimatation à l'altitude, une journée supplémentaire est prévue à Namche Bazaar. Une courte randonnée vous conduira jusqu'au célèbre hôtel Everest View, offrant un panorama exceptionnel sur l'Everest, le Lhotse et l'Ama Dablam. Vous pourrez également découvrir le village traditionnel de Khumjung, son monastère, les fermes de yaks ainsi que le musée du parc national.

Distance : environ 5 à 6 km

Dénivelé : +450 m / -450 m

Temps de marche : 3 à 4 heures.

Jour 5 – 6 mars 2027

Namche Bazaar (3 440 m) – Dole (4 110 m)

Vous quitterez aujourd'hui l'itinéraire classique du camp de base de l'Everest pour rejoindre la magnifique vallée de Gokyo. Le sentier traverse des forêts de rhododendrons et de genévriers avant d'offrir de superbes panoramas sur l'Ama Dablam, le Thamserku, le Kangtega et l'Everest. Après être descendu jusqu'à Phortse Tenga, une montée progressive vous mènera au paisible village de Dole.

- **Distance : environ 11 km**
Dénivelé : +890 m / -230 m
Temps de marche : 6 à 7 heures.

Jour 6 – 7 mars 2027

Dole (4 110 m) – Machherma (4 470 m)

Le sentier continue progressivement à travers les pâturages d'altitude où paissent les yaks. Vous traverserez les petits villages de Lhabarma et de Luza tout en profitant de magnifiques vues sur le Cho Oyu, sixième plus haut sommet du monde. L'étape se termine au village de Machherma, niché dans un vaste paysage de haute montagne.

Distance : environ 7 km
Dénivelé : +430 m / -70 m
Temps de marche : 4 à 5 heures.

Jour 7 – 8 mars 2027

Machherma (4 470 m) – Gokyo (4 790 m)

Cette magnifique étape vous conduira jusqu'aux célèbres lacs turquoise de Gokyo. Après avoir traversé Phanga et longé plusieurs lacs glaciaires, vous atteindrez le charmant village de Gokyo, installé au bord du troisième lac. Les paysages deviennent de plus en plus grandioses avec le glacier de Ngozumpa en toile de fond.

Distance : environ 7 km
Dénivelé : +420 m / -100 m
Temps de marche : 4 à 5 heures

Jour 8- 9 mars 2027

Ascension du Gokyo Ri (5 357 m) et retour à Gokyo (4 790 m)

Avant le lever du soleil, vous entreprendrez l'ascension du Gokyo Ri. Depuis son sommet, un panorama exceptionnel s'ouvre sur quatre des plus hauts sommets de la planète : l'Everest, le Lhotse, le Makalu et le Cho Oyu, ainsi que sur le spectaculaire glacier de Ngozumpa et les lacs de Gokyo. Après avoir pleinement profité de cette vue inoubliable, vous redescendrez tranquillement au village de Gokyo pour y passer une seconde nuit.

Distance : environ 4 km

Altitude maximale : 5 357 m

Dénivelé : +570 m / -570 m

Temps de marche : 4 à 5 heures.

Jour 9 – 10 mars 2027

Gokyo (4 790 m) – Col du Renjo La (5 360 m) – Lungden (4 380 m)

Cette journée constitue sans doute l'un des plus beaux moments du trek. Après une montée soutenue jusqu'au col du Renjo La, vous profiterez d'un panorama spectaculaire sur les lacs de Gokyo, le glacier de Ngozumpa, l'Everest, le Lhotse, le Makalu et le Cho Oyu. Une longue descente vous conduira ensuite dans la vallée de Bhote Koshi jusqu'au village de Lungden.

Distance : environ 12 km

Dénivelé : +650 m / -1 020 m

Temps de marche : 7 à 8 heures.

Jour 10 – 11 mars 2027

Lungden (4 380 m) – Namche Bazaar (3 440 m)

La randonnée descend progressivement à travers une vallée sauvage et isolée, en passant par des paysages de haute montagne et des hameaux sherpas traditionnels. Passage par le village historique de Thame, connu pour son ancien monastère bouddhiste et pour être le village natal de nombreux grands alpinistes népalais.

Distance : environ 18 à 20 km

Dénivelé : +200 m / -1 200 m (approximatif selon les variantes)

Temps de marche : 6 à 8 heures

Jour 11– 12 mars 2027

Namche Bazaar (3 440 m) – Lukla (2 860 m)

Cette dernière journée de trekking suit le même sentier que les premiers jours. Après plusieurs descentes et quelques courtes montées, vous traverserez Monjo, Phakding et Chaurikharka avant d'arriver à Lukla, où vous célébrerez la fin de votre aventure en compagnie de votre équipe de trekking.

Distance : environ 18 km

Dénivelé : +520 m / -1 100 m

Temps de marche : 7 à 8 heures.

Jour 12 – 13 mars 2027

Vol Lukla – Katmandou (1 350 m)

Selon les conditions météorologiques, vous prendrez un vol matinal pour Katmandou. À votre arrivée, transfert à votre hôtel et reste de la journée libre pour vous détendre, faire quelques achats ou profiter de la capitale.

Jour 13 – 14 mars 2027

Départ de Katmandou

Selon l'horaire de votre vol international, notre équipe vous accompagnera à l'aéroport. Nous vous souhaitons un excellent voyage de retour et espérons avoir le plaisir de vous accueillir à nouveau au Népal.

Pour réaliser ce circuit	Le tarif est de 1370 € par personne.
---------------------------------	---

Le tarif comprend

- Les transferts privés à l'arrivée et au départ entre l'aéroport international de Katmandou et votre hôtel.
- **2 nuits en hôtel à Katmandou**, en chambre double ou twin avec petit-déjeuner.
- **Les vols intérieurs** Katmandou – Lukla – Katmandou **(ou via Ramechhap selon les conditions aériennes. Si le vol est annulé, nous vous fournirons un véhicule privé pour rejoindre Lukla ou pour votre retour à Katmandou en même prix)**
- Tout le transfert privé nécessaires liés au trek.
- Tous les hébergements en lodge pendant le trek.
- La pension complète pendant le trek (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).
- Une boisson chaude (thé noir, thé au lait, ou café) servie à chaque petit-déjeuner pendant le trek.
- Un guide de trekking francophone expérimenté, titulaire d'une licence officielle et assuré.
- Un porteur pour deux personnes (maximum 22 kg au total).
- Le salaire, l'assurance, les repas, l'hébergement et l'équipement du guide et du porteur.
- Les permis de trekking : **Parc National de Sagarmatha** et **Khumbu Pasang Lhamu Rural Municipality Permit**.
- Une trousse de premiers secours portée par le guide.
- Un oxymètre de pouls pour le contrôle quotidien de l'acclimatation.

Le tarif ne comprend pas

- Les vols internationaux à destination et au départ de Katmandou.
- Les frais de visa népalais.
- Les repas de midi et du soir à Katmandou (sauf indication contraire).
- Les frais d'entrée pour les monuments visités à Katmandou.
- Les boissons (eau minérale, boissons gazeuses, boissons alcoolisées, cafés et thés en dehors du petit-déjeuner).

- Les douches chaudes, le Wi-Fi, la recharge des appareils électroniques et les autres dépenses personnelles dans les lodges.
- L'assurance voyage, couvrant notamment les frais médicaux, le trekking en altitude et le rapatriement par hélicoptère.
- Les pourboires destinés au guide et au porteur (à votre appréciation).
- Les dépenses personnelles (souvenirs, lessive, téléphone, etc.).
- Les frais supplémentaires dus aux mauvaises conditions météorologiques, à l'annulation ou au retard des vols, aux catastrophes naturelles, aux décisions gouvernementales ou à tout événement indépendant de notre volonté.
- Toute prestation non mentionnée dans la rubrique « Le tarif comprend ».

Man Kumar Puri

Directeur / Responsable Trekking
Trekking Nepal Pvt. Ltd.



Signature autorisée

Prénom : Solène

WhatsApp : +33 6 21 17 44 42

Signature



