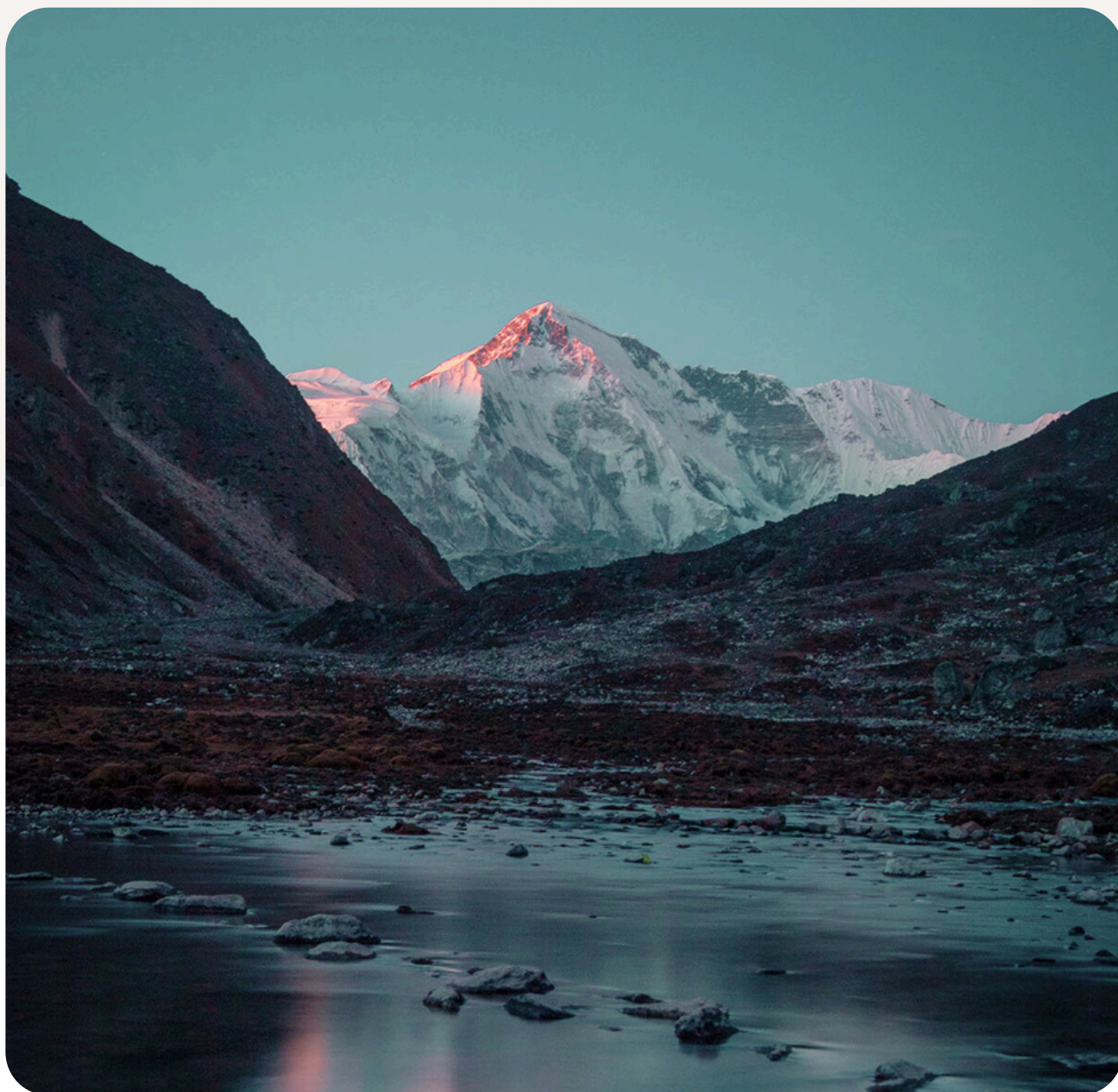




Voyage au Népal

Du 07 au 24 novembre 2026



AVENTURE & HAUTE MONTAGNE

Le programme



Jour 1 - 07/11

ARRIVÉE À KATHMANDU

À votre arrivée à Kathmandu, vous êtes accueillis à l'aéroport par Rudra, notre guide népalais. Le voyage commence en douceur par un transfert vers l'hôtel. Selon l'heure d'arrivée, temps libre pour se reposer ou déjà ressentir l'effervescence singulière de la capitale.

En fin de journée, briefing du voyage, suivi d'un dîner de bienvenue, premier moment de partage et d'ancrage avant l'aventure.

Hébergement : Hôtel

Jour 2 - 08/11

TRÉSORS SACRÉS DE LA VALLÉE DE KATHMANDOU

Cette journée est consacrée à la découverte spirituelle et culturelle de la vallée.

Vous commencez par Swayambhunath, l'un des plus anciens et plus grands stupas bouddhistes du Népal. Perché sur sa colline, il domine la vallée et raconte, à travers ses symboles et ses moulins à prières, l'histoire sacrée de Kathmandu.

Puis direction Patan, ancienne cité bouddhiste réputée pour ses monastères, son architecture newari raffinée et son artisanat ancestral, notamment la fabrication de statues en cuivre et en bronze.
Une immersion dans l'âme artistique et spirituelle du Népal.

Hébergement : Hôtel

Transfert matinal pour un vol domestique Kathmandu – Lukla (45 mn) ou transfert vers Ramechhap par la route (4-5h) puis vol pour Lukla (20 mn).

Ce vol, qui longe l'Himalaya avec des vues magnifiques sur les sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Kathmandu, l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Kathmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).

L'arrivée à Lukla marque l'entrée dans le monde du trek. Rencontre avec l'équipe locale et début de la marche en direction de Phakding.

Dénivelé : +250m

Temps de marche : 3h à 6h

Hébergement : Lodge

Remontée progressive de la vallée de la Dudh Koshi, alternant ponts suspendus et forêts de pins.

Entrée dans le Parc National de Sagarmatha, puis montée soutenue menant à Namche Bazaar, capitale du pays sherpa, devenu une véritable ville grâce aux recettes du tourisme et notamment aux expéditions pour l'Everest.

Dénivelé : +1350 m / -540 m

Temps de marche : 5h à 6h

Hébergement : Lodge

Journée d'acclimatation essentielle. Nous partons sur les hauteurs de Namche vers les villages de Khumjung et Khunde, entourés d'alpages et offrant nos premières grandes vues sur l'Himalaya. Nous visiterons l'école et le dispensaire fondés par Hillary. Nous entamerons une descente vers Sanasa avec un panorama exceptionnel sur l'Ama Dablam, le Thamserku et le Kangtega.

Dénivelé : +550 m / -550 m

Temps de marche : 4h - 5h

Hébergement : Lodge

Jour 6 - 12/11

NAMCHE BAZAAR - DOLE (4110 M)

Nous remontons la rive droite de la vallée de la Dudh Koshi. Le chemin longe les plus longs murs de manis du Khumbu, ces pierres gravées de prières bouddhistes qui accompagnent la marche.

Après le village de Mong, le sentier descend brièvement pour rejoindre la rivière, avant de remonter progressivement vers Dole. Peu à peu, l'ambiance devient résolument alpine.

Dénivelé : +670 m / -350 m

Temps de marche : 6h - 7h

Hébergement : Lodge

Jour 7 - 13/11

DOLE - MACHERMO (4470 M)

Nous poursuivons notre progression dans la vallée issue du Cho Oyu en direction des lacs de Gokyo, croisant régulièrement des yacks en pâturage. Le paysage s'ouvre largement et la sensation de haute montagne devient plus présente. Pour favoriser l'acclimatation, possibilité de monter sur un petit promontoire au-dessus de Machermo, offrant une vue saisissante sur l'Everest.

Dénivelé : +420 m / -40 m

Temps de marche : 3h - 4h

Hébergement : Lodge

Jour 8 - 14/11

MACHERMO - GOKYO (4790 M)

Montée progressive vers la vallée des lacs de Gokyo, dominée par le glacier Ngozumba, l'un des plus vastes de l'Himalaya. Le Cho Oyu (8135 m) se dévoile peu à peu !

Nous passons Pangka et descendons vers la rivière avant de prendre pied sur la moraine du glacier et après avoir franchi les premiers lacs, nous atteignons le village de Gokyo, posé au bord d'un lac d'altitude aux couleurs irréelles.

L'après-midi, possibilité pour les plus motivés de gravir le Gokyo Ri (5357 m), offrant un panorama exceptionnel sur quatre sommets de plus de 8000 m : Everest, Lhotse, Makalu et Cho Oyu.

Dénivelé : +500 m / -150 m

Temps de marche : 5 h

Hébergement : Lodge

Jour 9 - 15/11

GOKYO - GOKYO RI (5357 M) - DRAGNAG (4690 M)

Réveil matinal pour assister au lever du soleil depuis le sommet du Gokyo Ri. La lumière embrase les sommets himalayens, un moment fort du voyage. Après la descente, nous traversons la moraine du glacier de Gokyo, offrant une vue impressionnante sur la face nord du Cho Oyu, avant de rejoindre Dragnag.

Dénivelé : +550 m / -650 m

Temps de marche : 5h - 6h

Hébergement : Lodge

Jour 10 - 16/11

DRAGNAG - CHO LA (5350 M) - DZONGLA (4840 M)

Belle étape avec une montée progressive pour atteindre le Cho La dans une ambiance glacière saisissante. Au col, le panorama sur les sommets du Lobuche est grandiose ! La descente, parfois enneigée, mène rapidement au village de Dzongla.

Dénivelé : +770 m / -640 m

Temps de marche : 7h

Hébergement : Lodge

Jour 11 - 17/11

DZONGLA - LOBUCHE (4940 M)

Douce journée avec une étape plus courte permettant de récupérer avec des vues merveilleuses. Nous descendons la Chola Khola avant de remonter tranquillement sur les derniers pâturages au pied du glacier du Khumbu dans un décor minéral impressionnant.

Dénivelé : +220 m / -140 m

Temps de marche : 3h

Hébergement : Lodge

Nous franchissons la barre symbolique des 5 000 mètres ! Nous longeons la moraine sur un chemin relativement aisé, alors que la marche lente est désormais la seule alternative face à l'altitude élevée des lieux... Passé Gorak Shep, le chemin poursuit son cours jusqu'à 5300 mètres, où se trouve le mythique camp de base de l'Everest ! Après avoir savouré l'ambiance toute particulière qui règne dans ces lieux, nous retournons sur nos pas jusqu'à Gorak Shep.

L'aller-retour au camp de base de l'Everest est facultatif. Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de terminer la journée à Gorak Shep

Dénivelé : +500 m / -265 m

Temps de marche : 6h

Hébergement : Lodge

Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la "colline" qui surplombe Gorak Shep. Un effort qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet... Sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes les montagnes !

Retour ensuite sur Gorak Shep pour un peu de repos, avant de poursuivre la descente de la vallée. Nous entrons finalement dans la vallée de l'Imja khola, qui conduit à Chhukung et, plus haut, le populaire Imja Tse, plus connu sous le nom de "Island Peak". Fin de journée à Dingboche, l'un des villages les plus authentiques de la région.

Dénivelé : +550 m / -1350 m

Temps de marche : 7h - 8h

Hébergement : Lodge

Nous longeons la vallée de l'Imja Khola face au splendide Ama Dablam, avant de rejoindre la vallée du Khumbu. Le chemin s'enfonce dans une forêt paisible avant une dernière montée menant au village de Tengboche où nous visiterons son célèbre monastère. L'après-midi, le sentier remonte tranquillement vers Sanasa avant de poursuivre jusqu'à Namche

Dénivelé : +300 m / -1050 m

Temps de marche : 8h

Hébergement : Lodge

Jour 15 - 21/11

NAMCHE BAZAAR - LUKLA(2835 M)

Dernière journée de marche pour rejoindre Lukla. Descente à travers les villages sherpas et les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh Koshi. Au détour d'une crête, nous parvenons à Namche Bazaar, où nous faisons la pause déjeuner, avant de poursuivre la descente jusqu'à Monjo. L'ambiance est empreinte de gratitude, de souvenirs partagés et de célébration de cette aventure vécue ensemble.

Dénivelé : +200 m / -800 m

Temps de marche : 7h

Hébergement : Lodge

Jour 16 - 22/11

LUKLA - RAMECHHAP – KATHMANDU

Vol retour vers Ramechhap (selon conditions météorologiques, si annulation le trajet se fera en voiture/bus), puis nous prenons la route vers Bhaktapur. En soirée, nous profiterons de la ville avec promenade libre autour de Durbar Square, magnifiée par les lumières nocturnes.

Temps de trajet : 4h à 5h

Hébergement : Lodge

Jour 17 - 23/11

BHAKTAPUR – KATHMANDU

Découverte de Bhaktapur, joyau architectural de la vallée. Retour à Katmandou pour visiter Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, puis Boudhanath, immense stupa bouddhiste vibrant de ferveur.

Hébergement : Hôtel

Jour 18 - 24/11

DÉPART

Dernière matinée à Kathmandu suivant les horaires des vols avant le transfert à l'aéroport. Fin de cette belle aventure, il est temps de retourner en France avec des souvenirs plein la tête !

Notre guide

RUDRA BASNET

Au-delà des paysages grandioses et des sentiers... ce voyage est avant tout une rencontre humaine !



Notre guide, Rudra, est un guide népalais francophone d'exception. Il accompagne des voyageurs depuis plus de 25 ans à travers les montagnes, les vallées et les lieux sacrés du Népal.

Auteur et profondément ancré dans la tradition spirituelle de son pays, Rudra est spécialisé dans le bouddhisme népalais et la méditation. Il connaît le Népal « comme sa poche », non seulement dans sa géographie, mais aussi dans son histoire, ses cultures, ses rites et ses subtilités invisibles.



Mais voyager avec Rudra, c'est aussi partager le chemin avec un homme de cœur : bon vivant, toujours souriant, doté d'un humour communicatif. Il aime raconter des histoires, transmettre des anecdotes vécues, et faire découvrir le Népal à travers le regard de ceux qui y vivent.

Tout au long du voyage, les journées seront ponctuées de temps de partage, d'enseignements accessibles sur le bouddhisme, de moments de méditation en pleine nature, et surtout d'une joie simple et authentique, celle qui naît quand on marche ensemble, en conscience.

Rudra incarne l'esprit de ce voyage : une alliance subtile entre profondeur, légèreté, transmission et humanité...



Prix total du voyage

3.990€

3840€ (pour toute inscription réalisée avant le 18/03)

Un acompte de 500€ sera demandé pour
valider l'inscription

Facilités de paiement possibles (nous contacter)

Offre :

-10% pour toute personne ayant déjà voyagé
avec Om Vibration

LE PRIX COMPREND

- Tous les transferts selon programme
- Vol Kathmandu/Ramechap/Lukla/Ramechap/Kathmandu
- Entrées dans les sites historiques
- Les hébergements en hôtel avec les repas
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Les permis de trek
- L'assurance des staffs
- Toutes les taxes locales

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Le visa népalais : environ 67€ à payer sur place à l'arrivée (le prix peut être changeant)
- Le supplément hélicoptère en cas d'annulation de vol à Lukla
- Les pourboires, toutes dépenses et équipements personnels, les surplus comme les boissons en plus, etc.
Pensez à prévoir de la monnaie, le change se fera sur place
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"



Inventaire recommandé

- Tenue vestimentaire confortable et légère
- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Bonnet
- Haut en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Sur-pantalon imperméable
- Chaussures de marche robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaud
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Barres de céréales pour le trek
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Masque pour se protéger de la pollution
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée
- Batterie externe
- Petite trousse à pharmacie si besoin



En ce qui concerne les équipements de trek, vous avez la possibilité d'acheter ce dont vous avez besoin sur place, et de louer certains équipements tels que des sacs de couchage et des bâtons de marche.

Quelques infos pratiques



LE VOL

Pour les vols, pour ceux qui le souhaitent nous pourrions prendre des vols en groupe. Vous serez accompagnés tout au long du processus et nous organiserons ensemble les détails pour nous retrouver. Nous vous fournirons également des conseils sur les compagnies aériennes, les vols les plus avantageux, etc.

LES BAGAGES

Nous recommandons d'opter pour des sacs plutôt que des valises : un sac souple en soute (maximum 23 kg) et un sac cabine (dimensions : 50x37x25, maximum 10 kg). N'oubliez pas également un petit sac à dos pour le trek, afin de transporter de l'eau, des barres de céréales, etc. Pour rappel, chaque personne pourra emporter un maximum de 12 kg pour le trek, qui seront portés (à l'exception de votre petit sac à dos, que vous garderez avec vous). Le reste de vos affaires sera stocké à l'hôtel.

VISA ET PASSEPORT

Assurez-vous que votre passeport soit bien à jour ! En ce qui concerne le visa népalais, prévoyez environ 67€ (prix actuel, susceptible de varier légèrement d'ici le voyage). Il sera à régler directement sur place, et quelques informations seront à fournir. Pour vous faire gagner du temps, nous pourrions préparer ces informations à l'avance, vous serez informés en temps voulu. À noter : au-delà de 30 jours, le visa passe à 147€ pour ceux et celles qui souhaitent prolonger leur séjour.



LES VACCINS

Aucun vaccin n'est obligatoire !

EN CAS DE BLESSURE

Pour les petits bobos, pas d'inquiétude, nous avons tout ce qu'il faut pour y remédier. Cependant, vous pouvez prévoir une trousse de pharmacie si vous le souhaitez. En cas de blessures plus graves, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de l'assurance de votre carte bancaire concernant le rapatriement et autre.

L'ALTITUDE

En ce qui concerne le mal des montagnes, normalement, nous ne serons pas confrontés à ce problème. De plus, le trek a été conçu pour une montée progressive et nos guides sont formés pour gérer cette situation si nécessaire. Les dénivelés mentionnés plus haut peuvent sembler impressionnants par moment, mais ne vous inquiétez pas, ce n'est pas une course et cela ne requiert pas un niveau expert. Nous avancerons à notre propre rythme ! Et pour vous rassurer, vous pouvez d'ores et déjà vous entraîner à la marche.

LE CLIMAT

Les journées peuvent être agréables, voire chaudes, mais les soirées et les nuits peuvent être très froides, avec des températures négatives. Heureusement, nous séjournerons dans des refuges chauffés pendant le trek. Nous vous recommandons tout de même d'emporter des vêtements chauds pour rester confortable en toutes circonstances.

L'ALIMENTATION

Tous les repas seront végétariens, car nous ne recommandons pas particulièrement la viande sur place. Certains plats peuvent être épicés, mais pas d'inquiétude : il sera possible d'adapter les saveurs à vos préférences si vous n'êtes pas familier avec cela. Nous conseillons également de privilégier l'eau en bouteille pour votre hydratation.

ELECTRICITÉ ET INTERNET

En ce qui concerne l'électricité et Internet, nous y aurons accès chaque jour. Cependant, nous vous recommandons d'emporter une batterie externe, surtout si vous prévoyez de prendre beaucoup de photos pendant le trek.

Rejoindre l'aventure

Ce voyage au Népal est bien plus qu'un simple trek. C'est une immersion au cœur d'une terre sacrée, une rencontre avec des paysages grandioses, une culture profondément spirituelle et un chemin intérieur guidé par le rythme de la marche, du souffle et du silence.

Chaque étape a été pensée pour offrir un équilibre entre découverte, contemplation, partage et transformation personnelle...

Le nombre de participants étant volontairement limité afin de préserver la qualité de l'accompagnement et l'esprit du groupe, nous vous invitons à réserver votre place dès que possible.

Les inscriptions à ce voyage se font directement via notre site internet : www.om-vibration.fr

Après votre inscription, vous serez ajouté à un groupe WhatsApp dédié au voyage afin de faciliter les échanges entre les voyageurs. Nous organiserons également une visio pour partager ensemble les informations essentielles et répondre à vos questions sur l'aventure qui nous attend !

Om Vibration

