



# Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,  
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416  
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com  
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,  
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

## Solu Pikey Peak Trek 14 jours 13 nuits

Trek sans difficulté dans la région peu fréquentée du Solu Khumbu, une région reculée une population authentique avec ses traditions et sa culture colorée. Cet itinéraire hors des sentiers battus permet l'accès aux monastères cachés et aussi d'avoir la chance de profiter de l'hospitalité chaleureuse et renommée des Népalais. Ambiance des treks en bivouac et chez l'habitant. Vue spectaculaire sur les plus hauts sommets du monde ! Montant à plus de 4000m vous apercevrez l'Everest, vous éprouverez un sentiment d'accomplissement et de bien être lorsque vous atteindrez le sommet du Pike !

14 jours dont 09 de trek  
Hôtel à Kathmandu : 4 nuits  
Altitude maximum : 4065m  
Modéré, bonne condition physique  
De préférence : mars à mai / octobre / novembre  
Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)

- Jour 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Visite de Patan / Bouddhanath
- Jour 03 Kathmandu / Phaplu / Chiwang Gompa
- Jour 04 Chiwang Gompa / Sinje Danda
- Jour 05 Sinje Danda / Taktor
- Jour 06 Taktor / Pike
- Jour 07 Pike / excursion à Pike peak
- Jour 08 Col du Pike / Goli
- Jour 09 Goli / Bhandar
- Jour 10 Bhandar / Deurali / Mali Danda
- Jour 11 Mali Danda / Jiri
- Jour 12 Jiri / Kathmandou
- Jour 13 Visite Swayambonath / Durbar square
- Jour 14 Transfert à l'aéroport et départ

### Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel puis installation. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais « Népalais chulo » Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Dîner de bienvenu

Jour 02 Visite de Bouddhanath/Patan

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Ensuite visite de Patan la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Envol Kathmandu/Phaplu (2469m)/ Chiwang Gompa (2900m)

Petit déjeuner à votre hôtel puis transfert à l'aéroport et embarquement à bord du vol à destination de Phaplu. Déjeuner à Phaplu montée progressive pour arriver à Chiwang Gompa, belle forêt de rhododendrons et de sapins. Le monastère bouddhiste de Chiwang fut construit en 1923 très connu en pays sherpa. Belle vue sur la vallée de Phaplu et les rizières. 3h de marche

Hébergement : Bivouac sous tente

Dénivelé : + 500m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Chiwang Gompa /Sinje Danda (3350m)

Descente jusqu'à la rivière Ringmo traversée le village de Ringmo très connu pour ses pommiers. Belle vue sur le Dudh Kunda (6300 m) et le Kathangla (6000 m). Puis, nous quittons le chemin principal de Jiri et nous empruntons le sentier qui mène à Thubten Chöling. 4 h de montée progressive jusqu'à Sinje Danda, au milieu des rhodos. Belle vue sur le Thamserku (6608 m), le Méra Peak (6421 m) et le Naulekh (6363 m), l'Amadablam (6856 m)

Hébergement : Bivouac sous tente

Nombre d'heures de marche : 6h

Dénivelé : + 450m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Sinje Danda/ Taktor (3050m)

Tôt le matin lever du soleil sur la chaîne. Après petit déjeuner, 1 h 30 de descente, toujours dans les rhododendrons pour rejoindre le monastère tibétain de Thubten Chöling et ses 400 nonnes et 280 moines Tukché Rinpoché, réfugié du Tibet en 1960 a construit lui-même ce monastère. Déjeuner avant le village Junbesi au bord de la rivière. Marche facile pour rejoindre June Besi, bourg le plus important de la région. Possibilité

de visiter les 2 monastères du village. Nous marchons encore 3 h pour arriver au village Taktor. Camp dans les gorges de Taktor, près du village 5/ 6h de marche.  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé : -300m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Taktor /Piké (3700m)  
Petit-déjeuner puis trek vers le Pike environ 4h de montée progressive dans une forêt dense jusqu'au col du Marmola (3700m) d'où vue sur les sommets. Puis marche en forêt pour arriver au col du Piké. Belle vue sur la vallée de Bhandar et l'autre côté la vallée de Solu et Loding. Camp au col du PiKé marche 6/ 7h  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé : + 600m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Piké/ excursion à Piké peak (4065m)  
Le matin, 1 h montée sur le Mont Piké pour admirer la superbe vue sur la chaîne de l'Himalaya près de 40 sommets entre 6000 m à 8000 m : Kanchenjunga, Naulekh, Mera Peak, Kusum Khanggoru, Amadablam, Makalu, Nupte, Everest, Pumori, Dudh Kunda, Cho Oyu, et aussi le Langatang, Ganesh Himal et Manaslu. Retour au camp pour le déjeuner après-midi libre 3h de marche.  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé : + 365m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Col du Piké / Goli (2900m)  
Journée facile 2 h de descente pour arriver à Nawar Gompa, petit village sherpa, déjeuner dans le village. Puis nous continuons le chemin en descente (4h) jusqu'au village de Goli. Camp dans le village environ 5/ 6h de marche pour la journée.  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé : -1165m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Goli /Bhandar (2050m)  
Descente raide pour arriver à Thada khola (1550m) nous retrouvons les rizières. Déjeuner près de la rivière. Ensuite, 2 h montée pour rejoindre le village de Bhandar, le plus gros bourg sherpa de la région. Ici nous rejoignons le chemin principal qui relie Jiri au Solu-Kumbu 5/ 6h de marche  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé : -800m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Bhandar /Deurali (2650 m) /Mali Danda (1800m)  
Après petit-déjeuner environ 2h de montée pas très difficile jusqu'au village de Deurali puis 2 h de descente jusqu'à Shivalaya via les villages de Tamangs et Brahmanes. Environ 5h de marche pour la journée.  
Hébergement : Bivouac sous tente  
Dénivelé positif : + 600m  
Dénivelé négatif : - 850m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Mali Danda/ Jiri (1900m)

Petit-déjeuner puis dernier jour de trek et courte journée de marche pour rejoindre en douceur la ville de Jiri. Déjeuner puis après-midi repos et balade dans la petite ville et ses alentours. 3h de marche

Hébergement : Bivouac sous tente

Dénivelé : + 500m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Jiri/ Kathmandou

Après petit-déjeuner transfert à Kathmandu en véhicule privé environ 8h du trajet. Tout au long du route beaux paysages, les villages et maisons traditionnelles. Arrivé à votre hôtel installation puis temps libre au cœur centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 13 Visite Swayambonath/ Durbar square

Visite le matin à Swayambhunath L'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Durbar Square, La Kumari Déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali le cœur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 14 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtel à Kathmandu, petits- déjeuners
- Transports, visites guidées et entrées des monuments
- Billet d'avion kathmandu / Phaplu
- Taxes d'aéroport domestique
- Permis de trek, TIMS card
- Guide, porteurs et assistances guides
- Pension complète durant le trek

- Boisson thé, café pendant le trek
- Logement en Lodge/ sous tente
- Assurance pour les équipes
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- Prévoir 2 photos d'identité
- **L'assurance accident/secours hélicoptère /soins médicaux**
- Pourboires, les repas non mentionnée dans le programme

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction»

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

#### Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

#### Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques

- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

**Le Népal:** Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicornes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

**La population:** La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'indouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

**Vêtements traditionnels népalais:** Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

**Rituels:** Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la

cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

**Sites culturels:** Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

**Information sur les visas:** Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

**Renseignements importants**

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

**Validité d'entrée:** Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

**Prolongation du visa:** Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

**Passeport:** Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

**Accueil à l'aéroport:** A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

**Argent:** La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

**Climat:** Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

**Au printemps:** mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

**L'été:** période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

**L'automne:** mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

**En hiver:** mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont

souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

**Vaccins:** Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

**Santé:** Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Térai en dehors des mois de mousson.

**Mal d'altitude:** Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

**Décalage horaire:** La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

*Bon voyage !*

