



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

TREK PIKE PEAK/ Trek chez l'habitant au Népal, au fil des villages Sherpas

 Dates du groupe : du 12/10/2025 au 25/10/2025

 Nombre de personnes : 7 : 4 femmes et 3

 Guide principal : Karma Sherpa

 Assistant guide : Kalden Sherpa

 Hôtel à Katmandou : Tibet Boutique Thamel

Jour	Date	Itinéraire	Repas	Hébergement	Transport
1	12/10/2025	Arrivée à Katmandou	Libres	Hotel Tibet Boutique	Hice
2	13/10/2025	Départ pour Jiri (1955m)	Pension complète	Lodge	Bus local
3	14/10/2025	Jiri (1955m) - Shivalaya (1790m)	Pension complète	Chez l'habitant	
4	15/10/2025	Shivalaya (1790m) - Bhandar (2190m)	Pension complète	Chez l'habitant	
5	16/10/2025	Bhandar (2190m) - Gumba Danda (2600m)	Pension complète	Chez l'habitant	
6	17/10/2025	Camp de base de Pike (3640m)	Pension complète	Lodge	
7	18/10/2025	Pike Peak (4070m) - Lamjura (3500m)	Pension complète	Lodge	
8	19/10/2025	Thupten Chöling Monastère (2950m)	Pension complète	Monastère/Lodge	
9	20/10/2025	Thupten Chöling Monastère (2920m)	Pension complète	Monastère/Lodge	
10	21/10/2025	Thupten Chöling Gompa (2920m) - Khoriya (2350m)	Pension complète	Chez l'habitant	
11	22/10/2025	Khoriya (2350m) - Sisakhola (2100m)	Pension complète	Chez l'habitant	
12	23/10/2025	Sisakhola (2100m) - Patale (2840m)	Pension complète	Chez l'habitant	
13	24/10/2025	Patale (2840m) - Katmandou	Petit déjeuner & Déjeuner	Hotel Tibet Boutique	Jeep locale
14	25/10/2025	Départ	Petit déjeuner		

24/7 Infos & Réservation

 +9779841749948 (En français)

24/7 Infos & Réservation

 +9779861823347 (En anglais)



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Horaires des vols – Arrivées à Katmandou

N° Nom	Arrivée à Katmandou Compagnie / Vol	
1 Jean-François DURAND	12/10 à 06h15	TK726 (Turkish Airlines)
2 Robert MAZON	12/10 à 12h25	TG0319 (Thai Airways)
3 Pascal FOSSEZ	12/10 à 09h50	Indigo
4 Monique GAUTIER usage Arches	12/10 à 12h25	TG0319 (Thai Airways)
5 Pascale POTIER	12/10 à 09h50	Indigo
6 Guilaine LOYER	10/10 à 16h45	QR0646 (Qatar Airways)
7 Corinne BEAL-CIZERON	11/10 à 06h45	KU391 (Kuwait Airways)

Horaires des vols – Départs de Katmandou

N° Nom complet	Date & Heure de départ Vol (Compagnie)	
1 Jean-François DURAND	28/10 à 13h00	OD183 (Malindo Air)
2 Robert MAZON	25/10 à 13h30	TG320 (Thai Airways)
3 Pascal FOSSEZ	25/10 à 10h05	Air India
4 Monique GAUTIER usage Arches	25/10 à 13h30	TG0320 (Thai Airways)
5 Pascale POTIER	25/10 à 10h05	Air India
6 Guilaine LOYER	25/10 à 11h30	QR0651 (Qatar Airways)
7 Corinne BEAL-CIZERON	30/10 à 10h05	AI214 (Air India)



NEPAL
AUTHENTIC TREK
VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Répartition des chambres à Katmandou

Hommes :

1. Jean-François DURAND
2. Robert MAZON
3. Pascal FOSSEZ

→ **Chambre 1** : Jean-François DURAND & Robert MAZON

→ **Chambre 2** : Pascal FOSSEZ (en chambre **individuelle** ou à compléter si une autre personne homme rejoint le groupe)

Femmes :

4. Monique GAUTIER (Arches)
5. Pascale POTIER
6. Guilaine LOYER
7. Corinne BEAL-CIZERON

→ **Chambre 3** : Monique GAUTIER & Pascale POTIER

→ **Chambre 4** : Guilaine LOYER & Corinne BEAL-CIZERON

Services supplémentaires à prévoir pour le groupe

Arrivées :

- Guilaine Loyer arrive le **10/10/2025 à 16h45** (QR0646)
- Corinne BEAL-CIZERON arrive le **11/10/2025**.

24/7 Infos & Réservation

+9779841749948 (En français)

24/7 Infos & Réservation

+9779861823347 (En anglais)



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Hôtels & Suppléments :

- **Guilaine Loyer** bénéficie d'un supplément hôtel avec petit-déjeuner pour le **10 et 11/10/2025**,
- **Corinne BEAL-CIZERON** a trois nuitées supplémentaires à Katmandou avec petit-déjeuner (11/10/2025 & 25/10/2025 au 26/10/2025 puis 29/10/2025 au 30/10/2025).

Visites & Excursions :

- Guilaine Loyer fera deux jours de visite avec guide anglophone ou francophone (**11/10/2025 : Ason – Swayambunath – Boudhanath & 12/10/2025 : Bhaktapur & Patan**)
- Corinne BEAL-CIZERON aura deux jours de visite privée le **12/10/2025 : Patan & Bhaktapur & 26/10/2025 : Swayambunath – Boudhanath – Ason**).

Équipements de randonnée :

- Jean-François DURAND doit louer des bâtons de marche et bénéficier du prêt du sac de randonnée
- Robert Mazon doit louer des bâtons de marche.

Séjour Ayurvédique :

Corinne BEAL-CIZERON séjournera au centre ayurvédique du **26 au 29/10/2025** dans une chambre privée standard (**300 USD/personne**, réservé par Dorjee le 22/07/2025) avec quatre transferts privés (aller-retour aéroport/hôtel + deux vers le centre).



NEPAL
AUTHENTIC TREK
VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Programme du voyage – Trek du Pikey Peak

JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

Dès votre arrivée à Katmandou, vous serez accueillis par votre guide et conduit à votre hôtel où vous recevrez un briefing et une présentation de l'itinéraire de votre séjour. Si vous arrivez le matin, vous aurez la possibilité de vous reposer ou partir explorer le quartier animé de Thamel afin de plonger dans l'ambiance locale dès ce premier jour !

🚗 Transport : en voiture - environ 10 km - 20 minutes de route

🏠 Hébergement : hôtel à Katmandou

🍽️ Repas libres

JOUR 2 : DÉBUT DE VOTRE AVENTURE

Dès le lever du jour, débutez votre aventure vers l'est du Népal en empruntant l'historique route transhimalayenne, autrefois le seul moyen d'accès pour une expédition vers l'Everest ! Cette traversée vous dévoilera progressivement les trésors de la vallée de Katmandou : un panorama époustouflant avec ses rizières en terrasses, ses collines verdoyantes, et les majestueuses chaînes de l'Himalaya. Après une pause déjeuner, poursuivez votre chemin jusqu'au pittoresque bourg de Jiri, où vous passerez la nuit.

📍 Altitude à Jiri : 1955m



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

🚗 Transport : en jeep ou bus local - 185km - 7h de route

🏠 Hébergement : à Jiri

🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 3 : LE VILLAGE DE SHIVALAYA

Le premier jour de votre randonnée est enfin arrivé ! Cette mise en jambe vous conduira vers le paisible village de Shivalaya. Débutez votre marche par une petite montée, suivie d'une douce descente le long de la rivière Khimti Khola. À votre arrivée, laissez-vous envelopper par l'atmosphère authentique de ce village, un havre de paix peu fréquenté par les autres voyageurs, et vivez votre première immersion chez l'habitant.

👟 Marche : +/- 4h

🏔️ Dénivelé : +510m / -625m

📏 Distance : 10,2km

📍 Altitude : départ 1955m / arrivée 1790m

🏠 Hébergement : chez l'habitant

🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 4 : BIENVENUE AU PAYS DES SHERPAS



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Aujourd'hui, direction le charmant village de Bandhar. Au cours de votre marche, vous traverserez de nombreux villages et ferez une pause à Deurali pour profiter de la vue époustouflante sur les massifs montagneux de la région. Une fois arrivés, découvrez le stupa emblématique et les murs de manis gravés : vous êtes bel et bien au pays des Sherpas ! Profitez de cette fin de journée paisible pour explorer le village et rencontrer ses habitants.

-  Marche : +/- 5h
-  Dénivelé : +930m / -610m
-  Distance : 10,30km
-  Altitude : départ 1790m / arrivée 2190m
-  Hébergement : à Bandhar
-  Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 5 : DU VILLAGE DE BHANDAR À GUMBA DANDA

Après un petit-déjeuner local, reprenez votre marche vers le prochain village. Aujourd'hui, vous aurez l'occasion de traverser l'un des nombreux et emblématiques ponts suspendus, caractéristique de la région. Montée douce à travers les champs de cultures avant d'arriver chez votre famille d'accueil népalaise qui vous recevra chaleureusement. Profitez de la soirée pour échanger avec la famille, participer à la préparation du repas et vous immerger davantage dans la culture népalaise.

-  Marche : +/- 6h
-  Dénivelé : +1450m / -608m
-  Distance : 12,30km



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

- 📍 Altitude : départ 2190m / arrivée 2600m
- 🏠 Hébergement : chez l'habitant
- 🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 6 : SUR LA ROUTE DES YAKS

Direction le camp de base du majestueux "Pikey Peak" ! Vous randonnerez à travers une magnifique forêt de rhododendrons, de pins et de sapins avant d'atteindre Nagur, un lieu de pâturages pour les troupeaux de yaks en été. Profitez d'une pause déjeuner au cœur de ce paysage grandiose avant de poursuivre votre route. Arrivée en fin de journée.

- 👟 Marche : +/- 6h
- 🏔️ Dénivelé : +840m / -185m
- 📏 Distance : 10km
- 📍 Altitude : départ 2600m / arrivée 3640m
- 🏠 Hébergement : lodge au camp de base
- 🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 7 : ASCENSION DU PIKEY PEAK

C'est parti pour l'ascension du majestueux Pikey Peak, s'élevant à 4000 mètres d'altitude. La montée, tout en douceur, vous conduira à son sommet, un lieu de pèlerinage réputé pour son encens naturel et prisé par la population locale en été. Une fois arrivés, admirez cette vue



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

panoramique qui se dévoile devant vous, avec en toile de fond les huit sommets de la chaîne himalayenne, dont l'Annapurna et l'Everest ! Prenez une grande inspiration et ressentez cet apaisement total, là, au sommet du monde...

 Marche : +/- 6h

 Dénivelé : +430m / -580m

 Distance : 8km

 Altitude : Camp de base (3640m) / Pikey peak (4070m) / Lamjura (3500m)

 Hébergement : à Lamjura

 Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOURS 8 ET 9 : IMMERSION DANS UN MONASTERE NÉPALAIS

Reprenez le sentier historique de l'Everest pour rejoindre le monastère de Thupten Chöling Gompa, habité par plus de 300 moines aux "bonnets rouges". Une expérience unique pour plonger au cœur des traditions monastiques, échanger avec les moines et partager leur quotidien. Après une nuit enrichissante au monastère, explorez les villages sherpa avoisinants ou choisissez de prolonger votre immersion auprès des moines pour une expérience encore plus profonde.

 Jour 8 : +/- 6h de marche

 Dénivelé : +360m / -1170m

 Distance : 15km

 Altitude : départ 3530m / arrivée 2950m



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

 Jour 9 : Dénivelé +700m / -350m ; +/- 6h de marche

 Hébergement : au monastère

 Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 10 : LE VILLAGE DE KHORIYA

Après un petit-déjeuner au monastère, reprenez votre marche en direction de votre prochain village, Khoriya. Longez les magnifiques rives de la Solukhola, traversez son impressionnant pont suspendu, puis arrivez chez votre famille d'accueil. Découvrez leur maison à plusieurs étages, où chaque niveau a une fonction spécifique, et profitez de la soirée pour partager des moments d'échange authentiques avec les membres de la famille.

 Marche : +/- 6h

 Dénivelé : +480m / -640m

 Distance : 22km

 Altitude : départ 2920m / arrivée 2350m

 Hébergement : chez l'habitant

 Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 11 : RENCONTRES AU CŒUR D'UNE ÉCOLE



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

Votre matinée est dédiée à la découverte du village de Khoriya. Imprégnez-vous de l'atmosphère paisible en explorant le monastère du village avant de vous rendre au sein de l'école primaire pour une expérience enrichissante auprès des professeurs et des élèves. Puis, reprenez votre route à travers d'autres villages pour arriver à Sisakhola, où vous passerez la nuit.

 Marche : +/-6h

 Dénivelé : +550m / -500m

 Distance : 10km

 Altitude : départ 2350m / arrivée 2100m

 Pendant les vacances scolaires et tous les samedis, toutes les écoles au Népal seront fermées.

 Hébergement : à Sisakhola

 Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 12 : LE BALCON DE L'EVEREST

Nouvelle journée de marche à travers les villages sherpas en direction de Patale, surnommé le balcon de l'Everest ! En chemin, visitez l'école du village et le monastère. Arrivez en fin de journée et installez-vous au lodge où vous profiterez de la vue saisissante sur l'Everest, la vallée et ses villages en contrebas...

 Marche : environ 5h

 Dénivelé : +900m

 Distance : 7km



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

- 📍 Altitude : départ 2100m / arrivée 2840m
- 🏠 Hébergement : à Patale
- 🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 13 : RETOUR VERS KATMANDOU

Fin de votre trek aujourd'hui, vous quittez Patale, direction Katmandou. Tout au long du trajet, vous profiterez d'un panorama pittoresque sur la vallée et d'une magnifique vue sur le fleuve Sunkoshi. Vous ferez une pause déjeuner en cours de route et poursuivrez jusqu'à Katmandou où vous passerez la nuit.

- 🚗 Transport : 240km - environ 7h de route
- 🏠 Hébergement : hôtel à Katmandou
- 🍽️ Repas : petit-déjeuner / déjeuner

JOUR 14 : DERNIER JOUR AU NÉPAL

Avec de beaux souvenirs plein la tête, il est temps de rentrer. Profitez d'une dernière balade dans les quartiers de Katmandou, puis route vers l'aéroport pour votre vol retour. Il vous sera également possible de poursuivre votre voyage par un séjour dans un centre de yoga, un centre ayurvédique, en immersion dans un monastère ou encore dans un centre de protection des éléphants. N'hésitez pas à nous contacter pour plus



NEPAL
AUTHENTIC TREK
VOTRE GUIDE AU NÉPAL

d'informations.

 Transport : transfert à l'aéroport

 Repas : petit-déjeuner

Quel est le niveau de ce trek ?

Pour ce voyage une bonne condition physique est demandée, car vous partirez pour un trek qui s'étend sur plusieurs jours. Bien que la randonnée en elle-même ne soit pas particulièrement ardue, vous aurez votre propre sac à dos à porter, ce qui nécessite un minimum de condition physique pour garantir votre confort tout au long de l'expédition.

Lors des journées de randonnée, vous marcherez entre 4h et 6h, avec des pauses pour admirer les paysages grandioses et vous immerger pleinement dans la beauté naturelle du Népal.

Ce trekking de niveau trois se déroule en moyenne montagne avec + de 1050 mètres de dénivelée positive avec environ 10 à 22 kilomètres de marche par jour et des passages en haute altitude. Une bonne condition physique est nécessaire pour entreprendre ces 10 jours de marche consécutifs avec une altitude maximale au Pike Peak (4070m). Vous commencez votre trek à 1955 m d'altitude avec de nombreuses montées et descentes en escalier, parfois raides mais l'acclimatation à l'altitude reste très progressive. Pour effectuer ce trekking dans les meilleures conditions, nous vous recommandons de pratiquer une activité sportive au moins 1 à 2 fois par semaine 1/2 mois avant votre départ



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

✓ Le prix comprend

- L'accueil à l'aéroport,
- L'encadrement par un guide népalais durant l'intégralité du voyage,
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (assistant-guide et porteurs),
- Les transferts, excursions et visites mentionnés au programme
- L'hébergement en hôtels, lodges ou chez l'habitant tels que décrits dans le programme, en base chambre double ou twin (selon disponibilité au moment de la réservation),
- La pension complète, sauf pour les repas indiqués comme libres dans le programme,
- Les différents permis de trekking et droits d'entrée dans les parcs nationaux,
- Pour l'équipe locale : Assurance, frais de recherche et de secours, rapatriement et frais médicaux inclus,

✗ Le prix ne comprend pas

- Les repas non mentionnés dans le programme,



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

- Les pourboires et dépenses à caractère personnel,
 - Les « early check-in » ou « late check-out » dans les hôtels sélectionnés,
 - Toutes les prestations non mentionnées dans le programme,
 - L'assurance voyage multirisque ou annulation,
-

Informations sur le trek :

Le temps de marche indiqué est donné à titre indicatif et correspond à une moyenne estimée. Une bonne condition physique est indispensable pour ce trekking. Selon les conditions météorologiques et la forme physique du groupe, le guide peut être amené à modifier le programme si nécessaire.

Info route au Népal :

Les routes au Népal sont souvent endommagées par la mousson, notamment dans les zones montagneuses et sur les routes étroites. Cela peut rendre les trajets non seulement difficiles, mais aussi plus longs que prévu.

Où vais-je loger ?

Tous les hébergements sont compris lors de ce séjour :

- **Jours 1 et 13** : hôtel à Katmandou en chambre double/twin
- **Jours 2, 3, 4 et 5** : nuitée en guest house
- **Jours 6 et 7** : nuits en lodge en base twin
- **Jours 10, 11 et 12** : nuits chez l'habitant



NEPAL

AUTHENTIC TREK

VOTRE GUIDE AU NÉPAL

- **Jours 8 et 9 :** nuits en monastère ou en chambre d'invité, selon les disponibilités. Pas de réservation possible à l'avance. En cas d'impossibilité, vous serez hébergé dans un lodge à proximité, tout en participant aux rituels quotidiens

💧 **Douches chaudes :** au Népal, elles sont payantes, compter environ 1€ à 2€ selon les régions.

⚠ **Conditions d'hébergement :**

- Les conditions peuvent varier selon la région. Dans les lodges ou chez l'habitant, le confort peut être basique mais l'essentiel est à disposition, offrant une immersion authentique dans la vie quotidienne des habitants.
- Chez l'habitant, les maisons sont souvent composées de chambres de 4 à 6 lits. Certaines n'ont pas de chambres séparées et vous serez accueilli dans une grande pièce principale.
- Dans certaines habitations, la salle de bain et les toilettes (WC) sont à l'extérieur. En l'absence de douche, la famille vous fournira de l'eau chaude dans une baignoire pour votre toilette.

👨 **Assistance :**

Votre guide est à votre écoute tout au long du voyage. N'hésitez pas à lui demander pour le moindre aléa rencontré.

Votre agence reste également disponible par téléphone, e-mail ou WhatsApp (fonctionne presque partout) pour vous aider et trouver une solution sur place.
