

# LA ROUTE DE L'EVEREST

## ET

### ISLAND PEAK 6184 M

La région du **KHUMBU**, où se dressent 3 des 7 plus hautes montagnes du monde, fut découverte seulement en 1950 par une expédition américaine et fut rendue célèbre par les exploits et les récits des plus grands alpinistes.

Depuis, ponts et chemins y ont été aménagés, rendant cette région belle et très accueillante, accessible à tous les randonneurs.

Nous remonterons la légendaire **vallée du KUMBU** et nous ferons l'ascension de l'**ISLAND PEAK 6184 m** après avoir gravi le **GOKYO PEAK 5483 m** et le **KALA PATHAR 5545 m**, sommet qui offre une vue superbe sur l'EVEREST.

Ce trekking est à la portée de tout bon marcheur.

Le massif du **CHO OYU (8153m)** et du **GYACHUNG KANG (7922m)** dominant la vallée de **GOKYO** célèbre pour d'extraordinaires lacs turquoises.

Puis, le **LOTHSE** et une face Sud vertigineuse qui a fait rêver nombre d'alpinistes en quête d'exploit et enfin, l'EVEREST. De loin, étincelant sous le soleil, nous devinons l'itinéraire final à la frontière Tibétaine, le sommet Sud et le sommet principal.

Mais avant de découvrir quelques uns des plus prestigieux sommets de la terre, vous ferez connaissance avec le peuple **SHERPA**, courageux et amical. Bien connus pour les performances de leurs porteurs d'altitude, ils sont également par tradition, commerçants, bergers ou cultivateurs et leur mode de vie est profondément marqué par le Bouddhisme tibétain.

#### **EXPEDITIONS ET VOYAGES LOINTAINS**

##### **SITUATION GEOGRAPHIQUE :**

Le **NEPAL**, niché dans les combes des plus hautes montagnes du monde a acquis la réputation de la terre où les divinités se mêlent aux mortels. C'est ici que s'élèvent l'**HIMALAYA**, demeure des dieux, et l'**EVEREST (8848m)**, le plus haut sommet du monde.

Enchâssé entre l'immensité chinoise au nord et l'Inde au sud, à l'est et à l'ouest, le **NEPAL** se présente comme un escalier gigantesque menant aux pics glacés du " toit du monde".

Du fait de ce formidable piédestal montagneux, plus d'un quart des terres du territoire népalais se situe à une altitude de 3000 m et davantage.

Il comprend également huit sommets qui dépassent 8000 m: l'Everest, le Kanchenjunga, le Lhotse, le Makalu, le Cho Oyu, le Dhaulagiri, le Manaslu et le massif des Annapurna.

**L'EVEREST** doit son nom à Sir Georges EVEREST, chef du Service Trigonométrique et Géodésique de l'Inde entre 1823 et 1842. En népalais il s'appelle SAGARMATA, ce qui veut dire "déesse mère de la terre".

L'Himalaya présente 14 sommets de plus de 8000 mètres répartis en Chine, au Népal et au Pakistan. L'ensemble de ses glaciers n'a pas d'égal et justifie son nom sanscrit: Himalaya signifie "séjour des neiges".

**L'EVEREST**, le plus haut sommet du monde, se dresse entre le Népal et le Tibet. La première tentative pour atteindre le sommet par le versant Tibétain date de 1921. L'expédition dirigée par Ch.K. HOWARD-BURY atteignit le CHANGLA, le col nord (7007m), et repéra une voie d'accès le long de l'arête nord-est qui fut par la suite le théâtre de nombreuses vaines tentatives jusqu'en 1947. A partir de 1949, commencèrent les assauts par le versant népalais.

**Le 29 Mai 1953**, Edmond Percival HILLARY et Tensing NORKAY de l'expédition dirigée par John HUNT, arrivaient au sommet après avoir gravi le col sud (8000 m) et l'arête sud-est. Ils avaient découvert la voie dite "normale" du versant népalais.

Pour arriver jusqu'au camp de base, situé au pied de l'Ice Fall à 5300 mètres d'altitude, vous suivrez pendant deux semaines le chemin emprunté par les nombreuses expéditions dont vous croiserez les caravanes de porteurs.

## **DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE :**

### **Jours 1**

Départ de Paris et vol sur Kathmandu.

### **Jour 2**

Arrivée à Kathmandu dans l'après midi ; transfert en ville et installation à l'hôtel.

### **Jour 3 : KATHMANDU - LUKLA 2850m- PHAKDING 2600m**

En début de matinée, départ de Kathmandu en avion pour Lukla (le vol ne peut s'effectuer que part de bonnes conditions météorologiques). L'approche est spectaculaire car la piste, large comme un mouchoir de poche, est perchée au-dessus des gorges de la tumultueuse Dudh Kosi. A l'arrivée à Lukla, organisation des charges avec les porteurs et les sherpas puis nous rejoignons le campement à Phakding (2600 m) en suivant la vallée de Dudh Kosi.

Etape de 3h de marche, courte et en descente.

### **Jour 4 : PHAKDING - NAMCHE BAZAR 3446 m**

Nous traversons des forêts de genévriers et de conifères. Le sentier est souvent bordé de pierres sur lesquelles est inscrit le Mantra bouddhiste. Nous quittons la vallée de la Dudh Kosi pour monter sur Namche Bazar. Namche Bazar est la capitale du pays sherpas, nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. 4 h de marche.

### **Jour 5 : NAMCHE BAZAR**

Journée de repos et d'acclimatation. Petite marche vers Khumjung (3790m) ou visite des boutiques de Namche.

### **Jour 6 : NAMCHE BAZAR - PHORTSE TENGA 3670m**

Sentier en corniche avec vue sur l'Ama Dablam, le Lhotse et l'Everest. Etape à Mon La 3972m, puis nous installons un campement dans les pâturages à yacks, au bord de la rivière (3580m). 3h de marche.

### **Jour 7 : PHORTSE TENGA - MACCHERMO 4410m**

Remontée de la vallée qui mène au lac Gokyo, très belle vue sur le Taboche, le Jobo Lhaptan et le Cho Oyu. Bel emplacement de campement, là où est née la légende du Yéti.

4h de marche.

**Jour 8 : MACCHERMO - LACS GOKYO 4750m**

Une courte montée assez raide jusqu'à Longponga, une très belle étape. Les lacs GOKYO: réserve naturelle, trois grands lacs se blottissent les uns au-dessus des autres. Surprenants panoramas de montagnes. 3h de marche.

**Jour 9 : ASCENSION DU GOKYO PEAK 5483 m**

Le cheminement au Gokyo Peak se fait sans aucune difficulté. Un panorama exceptionnel vous attend au sommet. Départ matinal pour une montée tranquille. Retour près des lacs et campement au centre d'un cirque de montagne grandiose. 6h de marche.

**Jour 10 : GOKYO - CHOLA LA 5420 M - DUGHLA**

Remontée d'une vallée étroite et raide jusqu'à un plateau aride où la vue est magnifique. Traversée du plateau jusqu'au pied du col de CHOLA, et montée très raide jusqu'au CHOLA LA 5420 m. La redescente est superbe, avec une vue remarquable sur l'AMA DABLAM. Nuit à DUGHLA . 7h de marche.

**Jour 11 : DUGHLA- GORAK SHEP 5200 m**

Descente de cette vallée légendaire par les bords du lac de Cholatse pour rejoindre Dingboche. Vue superbe sur la face sud du Lhotse , l'Island Peak et l'Ama Dablam. 6h de marche.

**Jour 12 : GORAK SHEP - KALA PATHAR 5545 m – DINGBOCHE 4410 m**

Nous gravirons les célèbres pente du Kala Pathar d'où on a la plus belle vue sur l'Everest mais aussi sur le Nuptse, le Pumori et bien d'autres encore... Descente ensuite sur Dingboche. Longue étape : 8h de marche

**Jour 13 : DINGBOCHE - CHUKKUNG 4730 m**

Visite de monastère à Dingboche. Vue superbe sur la face Sud du Lhotse, de l'Island Peak. Nous apercevons le Baruntse 7220 m et l'Ama Dablam. Possibilité de faire l'ascension du Chukkung Ri (5546m) pour ceux qui le souhaite. Nuit à Chukkung. 2h de marche

**Jour 14 : CHUKKUNG - CAMP DE BASE 5120m**

Montée très douce sur les rives du glacier d'IMJA jusqu'au camp de base à 5120 m. Le sentier est très agréable dans cette vallée au flans encaissés. Très belle étape, avec une vue superbe sur le Lhotse. 3h de marche.

**Jour 15 : CAMP I 5435m**

Nous installons un camp d'altitude à 5435 mètres, camp facultatif en fonction du niveau des participants. Camp de base – camp 1 : 1h de marche

**Jour 16 : ASCENSION DE L'ISLAND PEAK (6184 m) - CHUKKUNG**

Départ de nuit du camp d'altitude. La montée s'effectue tout d'abord par sentier, puis traversée d'un pierrier qui conduit sur le glacier. 150m de dénivelée sur glacier conduite à un petit dôme à 6000mètres d'altitude. Il faut ensuite remontées une pente de 45° sur 150 mètres de longueur à l'aide de cordes fixes pour déboucher sur l'arête. A quelques pas, le sommet ! Descente sur Chukkung. 10h de marche

**Jour 17 : Journée de réserve**

**Jour 18 : CHUKKUNG - THYANGBOCHE 3867m**

Descente dans la vallée de l'Imja Khola jusqu'à Thyangboche, monastère détruit accidentellement dans un incendie en janvier 89, ce village est le premier centre bouddhiste du Khumbu. 4h de marche.

### **Jour 19 : THYANGBOCHE - MONJO 2800m**

Journée facile et agréable. Campement à Manjo, capitale du pays sherpa. 5h de marche.

### **Jour 20 : MONJO – PHAKDING - LUKLA**

Descente dans la vallée de Dudh Kosi. Dernier campement. Une soirée est organisée avec toute l'équipe de sherpas pour fêter la réussite du voyage. 5h de marche.

### **Jours 21 : LUKLA - KATHMANDU en avion.**

Transfert à l'hôtel à Kathmandu et après midi libre.

### **Jour 22 : KATHMANDOU**

Visite de la ville et des environs: Patan, gorge de Chobar.... Cette journée peut servir en cas de retard sur le programme.

### **Jour 23**

Vol de retour sur Paris.

*Cet programme peut être modifié en raison des conditions météo, de la forme des participants ou de sécurité.*

*Les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif.*

## **L'ENVIRONNEMENT :**

En montagne, l'environnement associe plusieurs types de contraintes auxquelles l'organisme va être confronté:

- **l'altitude** et le manque d'oxygène (hypoxie)
- **le climat** (le froid en particulier)
- **l'activité physique** parfois inhabituelle
- **les facteurs relationnels et humains.**

### **L'ALTITUDE**

La pression atmosphérique diminue progressivement en altitude. A 5000m, il y a 2 fois moins d'oxygène utilisable qu'au niveau de la mer. L'organisme, dont le fonctionnement dépend étroitement de la quantité d'oxygène disponible dans le sang, va devoir s'adapter progressivement à cet état "d'hypoxie": le coeur bat plus vite, la respiration est plus rapide et après quelques jours, le nombre de globules rouges augmente: c'est l'état d'acclimatation qu'il est nécessaire de bien réussir en montant progressivement et en faisant le plus d'étapes possible.

### **LE CLIMAT**

La température de l'air diminue d'environ 0,8°C par 100 mètres d'altitude. En haute montagne, les variations thermiques sont très rapides (ombre/soleil) et (jour/nuit). Le vent, l'humidité des vêtements aggravent considérablement la déperdition thermique. La diminution de la couche atmosphérique rend le soleil plus dangereux par l'augmentation du rayonnement ultraviolet. Un équipement adéquat vous protégera.

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE**

Durant le trekking, vous marcherez plusieurs heures par jour pendant plusieurs jours. En altitude, les efforts sont plus intenses. Une bonne préparation physique (endurance) vous permettra de vous acclimater plus vite et d'apprécier plus rapidement ce trekking.

### **LES FACTEURS RELATIONNELS ET HUMAINS**

D'autres facteurs s'ajoutent et peuvent modifier sensiblement le comportement de chacun: changement des habitudes alimentaires, isolement dans la nature, vie au sein d'un groupe restreint, etc. ...

En trekking, le comportement des individus et du groupe peut être différent de celui constaté dans le cadre de vie habituel.

Soyez curieux et surtout tolérant.

### **RENSEIGNEMENTS :**

**DUREE :** 23 jours

**DATES :**

du 2 au 24 octobre 2006

du 22 octobre au 11 ou 12 novembre 2006

**PRIX :** 3.050 euros

#### **Ce prix comprend :**

- le vol Paris - Kathmandu
- les nuits d'hôtel
- les transferts nécessaires au déroulement normal du programme
- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les frais d'expédition: nourriture, hébergements, matériel collectif
- pharmacie de groupe

#### **Ce prix ne comprend pas :**

- l'assurance
- les taxes d'aéroport (20\$ environ) et frais de visa
- les repas et transports à Kathmandu
- les frais de voyage de votre domicile à Paris et retour
- les pourboires et toutes dépenses d'ordre personnel

#### **Modalités de règlement :**

- 30% du montant du séjour à l'inscription ( + l'assurance si vous souhaitez la souscrire)
- le solde 30 jours avant la date du départ

**NIVEAU :**   

Trekking sans aucune difficulté technique mais qui demande une bonne condition physique. Vous devez être capable de marcher 4 à 6 heures par jour. Les étapes ne sont jamais longues mais la dénivellation peut être parfois importante et la difficulté peut venir de l'altitude. L'ascension de l'ISLAND Peak correspond à un 4000 m de la difficulté du Mont Blanc.

#### **GROUPE :**

8 à 12 personnes

#### **ENCADREMENT :**

assuré par un guide de haute montagne assisté d'une équipe locale

#### **PASSEPORT-VISA :**

Passeport valide au moins 6 mois après la date de retour présumé, visa obligatoire pour les ressortissants français.

Vous devez demander vous-même un visa Népalais ; à ce jour vous avez deux possibilités :

- **à votre arrivée au Népal** : prévoir 2 photos d'identité – pour 1 entrée et une durée maximale de 60 jours, le visa est de 30 \$

- **auprès de l'ambassade du Népal**

*Ambassade du Népal*

*45 bis, rue des acacias - 75017 PARIS*

*Tel. : 01 46 22 48 67*

- Vous pouvez aussi demander votre visa par l'intermédiaire de :

*VISA EXPRESS*

*54 rue de l'Ouest – BP 48 75661 PARIS Cedex 14*

*Tel : 01 44 10 72 72 Fax : 01 44 10 72 73*

### **PIECE A FOURNIR**

Ce trekking nécessite un permis d'ascension dont nous nous chargeons. Merci de bien compléter le bulletin d'inscription. Nous vous demandons également de nous fournir les photocopies des 4 premières pages de votre passeport.

### **VACCIN:**

Soyez à jour avec vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde). N'oubliez pas l'examen dentaire.

### **ASSURANCE :**

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un forfait assurance "rapatriement - maladie - accident - annulation du voyage - bagage - frais de recherche et de sauvetage" auprès de Contact Assistance. **Forfait de 145 euros par personne**, à payer avec l'acompte.

### **EXTENSION POSSIBLE :**

- Voyage avec départ et/ou retour différés (à signaler suffisamment tôt)
- Voyage sans aérien international possible.

### **DOSSIER VOYAGE :**

Il vous sera envoyé un mois avant le départ pour répondre aux questions relatives à la préparation de votre expédition: équipements, formalités, informations médicales, cartes, ... Par téléphone ou sur rendez-vous, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de cette expédition.

### **HEBERGEMENT :**

- A Kathmandu: hôtel confortable en chambre double
- Durant le trekking: hébergement sous tentes 2 places + 1 tente mess pour prendre les dîners en commun.

### **BAGAGES :**

Vos bagages seront portés par des porteurs népalais pendant toute la durée du trekking. Vous porterez vous même ce qu'il vous faut pour la journée (appareil photo, gourde, pull.....)

Votre bagage à mettre dans la soute de l'avion ne doit impérativement pas dépasser 15kg (Stages & Expéditions emmène du matériel collectif)

### **MATERIEL COLLECTIF :**

- pharmacie de groupe
- matériel d'alpinisme
- caisson hyperbare

- tentes

**LOCATION possible de certains équipements individuels - nous consulter.**

### **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :**

#### **LA VIE AU JOUR LE JOUR PENDANT LE TREKKING**

Nous sommes logés sous "tente deux places" avec des matelas mousse (il est malgré tout recommandé d'emporter un matelas supplémentaire de type karrimat pour les camps d'altitude). Les tentes sont montées chaque soir par nos porteurs ou sherpas .

La tente mess permet de nous réunir autour d'une table conviviale pour le repas du soir.

Tous les repas sont préparés par les cooks y compris les repas de midi pour lesquels ils nous auront précédés à l'étape. Nous mangeons de la nourriture variée malgré l'éloignement (momos, chapati, dal baht : plateau de riz avec un assortiment de viande, lentilles et condiments .....)

Nous pouvons faire entièrement confiance aux cooks qui, "se mettent en 4" pour respecter nos goûts et notre envie de goûter à la nourriture locale.

Au petit matin (entre 6 et 7h), un cook nous réveillera au son de "tea is ready" et d'une bassine d'eau chaude pour la toilette qui sera discrètement déposée devant la tente.

Avant le petit déjeuner, nous préparons nos sacs, afin que les porteurs puisse démarrer le plus rapidement possible.

Au cours de la marche, n'oublions pas de prévoir un savon et une serviette, car la halte de midi est le moment le plus pratique pour laver son linge et faire un brin de toilette.

C'est en général tôt dans l'après-midi que nous atteignons le camp. Cela nous laisse le temps de nous organiser, de "flemmarder "... avant le repas du soir pris vers 19h.

Pendant la marche, nous n'avons que de petits sacs à dos comportant nos effets personnels (appareil photo, gourde, sweat ... selon l'altitude). Le reste est acheminé de camps en camps par nos porteurs.

#### **L'équipe népalaise :**

**Sirdar** : le responsable népalais du trekking

**Sherpas** : à l'origine, membre d'une ethnie habitant la région de l'Everest. Ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne le guide ou porteurs "chef".

**Porteur** : appelé aussi **coolie**. Il porte le matériel collectif et les affaires personnelles.

**Cook et Kitchen boy** : l'équipe de cuisine responsable de la satisfaction de nos palais gourmands.

#### **LE NEPAL :**

**SUPERFICIE** : 145 000 km<sup>2</sup>

**POPULATION**: 16 millions d'habitants

**CAPITALE**: KATHMANDU

**PRINCIPALES GRANDES VILLES**: POKHARA - BIRATHNAGAR

**REGIME POLITIQUE**: MONARCHIE

**MONNAIE**: LA ROUPIE NEPALAISE

**LANGUE OFFICIELLE**: NEPALI

**DECALAGE HORAIRE**: 3h40 en été - 4h40 en hiver

**FETES NATIONALES**: BISKET (Nouvel an) - DASAIN

**FRONTIERES**: communes avec l'Inde, la Chine

## **METEO/CLIMAT :**

Situé au nord du Tropique du Cancer, le climat du Népal est de type subtropical, que l'on trouve soit à l'état pur (dans le Terai), soit modifié par l'altitude ou par la continentalité (Mustang).

On distingue 3 saisons au Népal:

- la saison chaude ou saison des fleurs de mi - avril à juin
- la mousson ou saison des pluies de mi - juin à début octobre.

Les pluies tombent de façon régulière pendant plusieurs jours ou le plus souvent pendant la nuit et à partir de 5 heures de l'après-midi . Les nuages lourds et bas masquent en général les sommets des hautes montagnes.

La violence de ces pluies occasionne de nombreux dégâts: routes coupées, coulées de boue, vols intérieurs impossibles...

- la saison froide: de début octobre à mi - avril.

période propice aux randonneurs et aux alpinistes. Le ciel est dégagé, les conditions sont alors réunies pour admirer les montagnes.

## **DEVISES A EMPORTER :**

le \$US (en liquide ou en Travellers) est conseillé. Les cartes de crédit sont acceptées pour les paiements d'achats mais pas pour les retraits d'argent auprès des banques.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

Il existe de nombreux guides sur le Népal dont certains, très complets, sont en anglais.

- Népal - guide Arthaud 91 (texte français) par Robert Rieffel

On trouve tous ces ouvrages à la librairie Astrolabe à Paris

## **EQUIPEMENT PERSONNEL : ISLAND PEAK**

**IMPORTANT** cet équipement doit être réparti en 2 bagages:

- 1 bagage à main lourd et compact (sac à dos 50l)
- 1 bagage pour la soute dont le poids ne doit en aucun cas dépasser 15Kg.
  
- 1 passe montagnes ou bonnet en laine
- 1 ensemble en fourrure polaire (veste et pantalon)
- 1 veste en duvet
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 1 paire de moufles en laine épaisse
- 1 paire de chaussettes en laine épaisse
- 3 paires de chaussettes fines
- 1 paire de chaussures de montagne
- 1 paire de chaussures légères de type trekking
- 1 paire de guêtres
- 1 sac de couchage en duvet
- 1 sac de montagne (sursac)
- 1 couverture de survie
- 1 matelas mousse alvéolée fermé
- 1 sac marin + cadenas pour le bagage à soute (ex :le plus grand LAFUMA)
- 1 ceinture " porte - billets "
- survêtements de sport, shorts etc. ... pour la marche d'approche
- 1 bâton de ski
- piolet + crampons avec antibottes
- 1 baudrier léger + 2 mousquetons à vis + 1 descendeur
- 1 poignée autoblocante de type jumar \*
- de la cordelette (2 à 3 mètres en 8.2 ou 8.5 dynamique)

- 1 lampe frontale + 4 ampoules de rechange
- 4 piles longue durée
- 1 paires de lunettes de glacier avec protège nez
- 1 gourde 1,5 l
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick pour les lèvres écran total et après solaire
- 1 rouleau d'Elastoplaste 5cm +1 boîte de pastilles pour désinfecter l'eau
- 2 sacs poubelle de 100l

\* Nous pouvons vous fournir une poignée autoblocante durant le trekking si vous n'en possédez pas. Nous le préciser.

**Location possible de certains de ces équipements individuels - nous consulter**

**-1 petite pharmacie individuelle comprenant:** (à constituer avec votre médecin traitant)  
 élastoplaste 5 cm - double peau ( compeed ) - antidiarrhéique : imodium et ercéfuryl -  
 antalgique : aspirine ou doliprane - collyre : uvéline - pastilles purifiantes pour l'eau de  
 boisson : hydroclonazone ou micropure - pansements adhésifs - compresses désinfectantes -  
 somnifère léger - antitussif - médicament pour la gorge : strepsyle - antibiotique à large  
 spectre - ne pas oublier vos médicaments personnels s'il y a lieu .