



Island Peak 6189 m

Massif du Khumbu - Lacs de Gokyo

L'Everest, toit du monde et montagne fascinante. Son nom tibétain, Chomolungma, signifie «Déesse Mère des Hommes». Qui n'a rêvé de voir un jour de ses propres yeux ce géant ? A la découverte du massif du Khumbu, ce trekking voyage au cœur du pays Sherpa. Paysages sauvages d'altitude, forêts de pins et de rhododendrons géants, alpages, rocs et glaces et lacs turquoise

Cet itinéraire permet de visiter des lieux passionnants - Thyangboche et son monastère, les magnifiques villages de Pangboche et de Khumjung - de gravir des belvédères qui offrent aux regards des vues inoubliables sur les plus belles et les plus hautes montagnes du monde, Ama Dablan, Nupse, Everest, Thamserku, Makalu ; et enfin de faire l'ascension d'un très beau sommet face à l'imposante face sud du Lhotse : l'Imja Tse, nom Sherpa de l'Island peak, qui culmine à 6200 mètres.

Un trekking et un sommet malheureusement maintenant très fréquentés, c'est pourquoi nous le programmons en novembre, saison un peu plus calme dans le Khumbu.

Itinéraire

Jour 1 & 2

Vol Paris/Kathmandu. Installation dans un hôtel confortable près du cœur de la ville. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

Jour 3

Journée de visite libre à Kathmandu.

Jour 4

Le matin tôt, transfert à l'aéroport. Vol panoramique en Twin-Otter, petit bimoteur d'une quinzaine de places, vers l'altiport de Lukla (2 800 mètres). Début de la randonnée qui conduira, longeant la Dudh Kosi*, au petit village de Phakding (2600 mètres) - 3h de marche.

Jour 5

Le sentier longe la Dudh Kosi, à travers forêts de pins et de rhododendrons jusqu'au village de Monjo (2 700 mètres), entrée du parc national de l'Everest. Quelques ponts suspendus plus loin, arrivée au pied de la raide montée qui mène à Namche Bazar, à 3 400 mètres d'altitude. - 5 à 6 heures de marche.

Jour 6

Randonnée d'acclimatation vers le village de Thame (3 800 mètres), situé dans la vallée venant du Nangpa La, col de 5 500 mètres à la frontière avec le Tibet. Rencontres fréquentes avec les Tibétains venant de franchir le col avec leurs caravanes de yacks parés de clochettes et de tresses multicolores. Retour à Namche Bazar. Très belles forêts et vues splendides. Jolie petite gompa* à visiter à Thamo, entre Namche et Thame - 4/6 heures de marche suivant le programme.

Jour 7

Journée d'acclimatation. Montée au village de Khumjung (3 800 mètres), qui conserve dans son vieux monastère un «scalp» du Yéti ! Autres visites intéressantes : l'école de Khumjung, fondée par Sir Hillary, le vainqueur de l'Everest, et l'hôpital de Kunde. Nuit à Khumjung. 2/3 heures de marche suivant visites faites.

Jour 8

Un très beau sentier en balcons mène au col du Mong La, col à 3 900 mètres d'altitude, belvédère sur Everest, Lhotse, Ama Dablan... On bascule ensuite vers Phortse Tanka* au bord de la Dudh Kosi. Une dernière montée dans une forêt de rhododendrons mène au sauvage village de Phortse (3800 mètres) – 5 à 6 heures de marche.

Jour 9

Le chemin continue à flanc de montagne, alternant montées et descentes. Les paysages très « haute montagne » sont splendides, le sentier aérien surplombe de plus de mille mètres la Dudh Kosi, et en point de mire se dresse l'imposante pyramide de glace du Cho Oyu (8200 mètres) qui barre le fond de la vallée. Nuit au petit hameau de Na (4300 mètres). 6 heures de marche.

Jour 10

Le sentier rejoint la Dudh Kosi. Une courte montée raide parmi des blocs mène au replat des deux premiers lacs de Gokyo. Une dernière montée et au détour du chemin apparaît le troisième lac de Gokyo (4800 m), le plus grand, magnifique étendue aux eaux turquoise ou se reflètent le Macherma Peak et le Cho Oyu tout proche - 3 heures de marche.

* Après le lunch et suivant la forme physique il est possible et bon pour l'acclimatation de faire l'ascension facile (sentes) du Gokyo ri, merveilleux belvédère à 5300 m. qui offre un splendide panorama sur les hauts sommets du Khumbu : Everest, Cho Oyu, Lhotse, Nupse, Makalu.

Jour 11

Descente au premier lac de Gokyo pour traverser le glacier de Ngozumpa, à cet endroit recouvert de pierres et de moraines. Par des alpages la descente continue jusqu'au hameau de Dragnag (4400m), au pied du Chola Pass. Très belles vues sur les « orgues de glace » du Cholatsé - 4 heures de marche.

Jour 12

Départ très matinal pour l'ascension de l'abrupt Chola Pass (5300m), col glaciaire au pied du Cholatsé, point de vue incomparable sur la vallée de Periche, le Lobuche Peak, l'Ama Dablan et le Makalu. Descente aux alpages de Dzongla (4800m), puis au hameau de Dugla, à 4400 m. - 7 heures de marche.

Jour 13

Le sentier descend vers le village sherpa de Pheriche, à 4300 mètres, l'ascension raide d'une moraine donne accès à la vallée de l'Imja Khola et au village de Dingboche. (4300m) - 4 heures de marche.

Jour 14

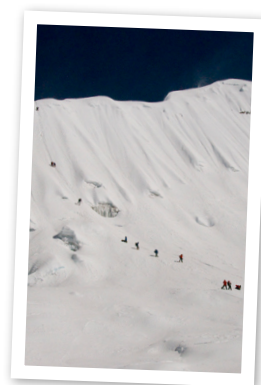
Montée facile au hameau de Chukrun à 4700 m d'altitude, belles vues sur l'Imja Tse, au pied de l'imposante face sud du Lhotse, l'une des parois les plus hautes du monde. Une étape courte pour favoriser le repos et parfaire l'acclimatation – 2 à 3 heures de marche.

Jour 15

L'itinéraire remonte les moraines donnant accès au grand plateau sableux qui se trouve au pied de l'Island Peak, à 5200 mètres d'altitude. Une étape à faire lentement, « au pas du yack » comme disent les sherpas. Camp sur les moraines et après midi de repos avant l'ascension - 4 à 5 h de marche.

Jour 16

Départ vers 1 h du matin pour l'ascension de l'Imja Tse. Après les pierriers et quelques barres rocheuses faciles à passer, un glacier crevassé permet de rejoindre un couloir raide de 200 mètres en neige ou glace qui mène à l'arête finale. Le couloir pourra être équipé de cordes fixes pour en faciliter l'ascension et la descente, puis une courte arête aérienne donne accès au sommet (6200m). Descente au village de Chukrun. Cette journée est très longue, mais après la montée au sommet il est préférable de redescendre dormir bas, et à ce stade du trek nous serons parfaitement acclimatés. Journée vraiment magnifique avec de superbes vues sur le Lhotse tout proche et la pyramide du Makalu derrière le Baruntse. (+ 1100m - 1600m. 10 à 12h).



Jour 17

Descente à Pangboche, certainement le plus beau village du Khumbu, avec ses petites maisons Sherpa blotties dans des genévriers géants. Visite de son monastère, le plus ancien de la région. Après une descente vers la Dudh Kosi, le sentier traverse une magnifique forêt de bouleaux et de rhododendrons jusqu'à Deboche (3600 m) - 5 à 6 heures de marche.

Jour 18

Montée matinale au monastère de Thyangboche (3800 m), le plus grand monastère bouddhiste en activité dans les montagnes du Népal. Visite du monastère et ses belles tankas et fresques. Descente à Phungi Tanka et ses alignements de moulins à prières colorés actionnés par le torrent, puis remontée à Sanasa et Namche Bazar et descente au village de Monjo - 6 heures de marche.

Jour 19

Descente le long de la Dudh Kosi jusqu'au village de Phakding puis montée à l'altiport de Lukla - 5 heures.

Jour 20

Journée de réserve : cette journée pourra être utilisée à discrétion durant le trek en fonction des conditions et de la forme des participants, par exemple journée de repos à Dingboche avant l'Imja Tse, ou journée de visite supplémentaire, comme monter au pied de l'Ama Dablan où se trouve un magnifique lac au milieu de champs d'edelweiss face à l'Everest et au Lhotse.

Jour 21

Vol pour Kathmandu. Installation à l'hôtel.

Jour 22

Visites libre de la ville. Cette journée sert de jour de réserve en cas de mauvais temps à Lukla, vols soumis aux aléas météo.

Jours 23-24

Vol retour pour Paris.

Niveau technique

Bon randonneur alpiniste entraîné. 17 jours de randonnée et d'ascension avec des étapes de 3 à 7 heures de marche. Pas de difficulté technique mais des étapes en altitude, au dessus de 4000 pendant un long moment. Les deux jours d'acclimatation à Namche Bazar sont à notre avis indispensables et très profitables à une bonne acclimatation. L'Imja Tse n'est pas très difficile techniquement mais demandera d'avoir déjà pratiqué le cramponnage en pentes raides (45°) et sur parcours d'arêtes neigeuses ou glacées.

Options d'après trek

Journées de visites supplémentaires dans la vallée de Kathmandu - Visite de Pokhara et son magnifique lac Pawa, promenade en barque, randonnée, VTT, ULM biplace - Vols panoramiques autour de l'Everest - Rafting - Visite des parcs nationaux de Chitwan et Bardia. Consultez nous.

Informations pratiques

Dates

du 30 octobre au 22 novembre 2011

Prix du voyage

3550 euros par personne.

Le prix comprend

- Vol international Paris/Kathmandu/Paris (voir ci-dessous)
- Dîner d'accueil
- 17 jours de trekking en lodge en pension complète, sous tente au CB de l'Imja Tse
- guide haute montagne français UIAGM, sherpas, assistants et porteurs autant que nécessaire ainsi que leurs frais, assurance et équipement
- Permis trekking Everest national parc - Royalties sommet
- Tous les transferts airport/hôtel
- 4 nuits d'hôtel*** à Kathmandu en B&B en chambre double
- Vol KTM/Lukla A/R - taxe aéroport locale - confirmation vol international retour.
- Matériel collectif (cordes fixes, pieux neige etc.) et caisson hyperbare, téléphone satellite.

Le prix ne comprend pas

- Boissons et dépenses personnelles en lodge et en hôtel, les repas à Kathmandu
- Frais de visas
- Frais d'entrées et taxis pour les journées de visites libres
- Assurance obligatoire rapatriement - recherche - secours (cf. bulletin d'inscription)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «le prix comprend».

Vol international

Les vols sont très chargés à la période des trekkings, notamment au printemps et à l'automne et nous vous demandons de vous inscrire le plus tôt possible afin de pouvoir vous faire bénéficier des meilleurs tarifs et ne pas risquer un surcoût du aux variations des charges d'aéroport et frais de réservations. Vol Paris/Kathmandu sur ligne régulière Qatar, Gulf Air, Etihad.

Groupe et encadrement

Groupes 4 à 8 participants, pour la sécurité et la convivialité nous privilégions les petits groupes. Encadrement par un Guide de haute montagne français de notre agence connaissant parfaitement le Népal, assisté de sherpas d'altitude.

Rendez vous

Votre billet d'avion ainsi qu'une convocation vous seront communiqués avant votre départ mentionnant l'heure et le lieu du rendez vous.

Pré acheminement

Si vous le désirez nous pouvons nous occuper de votre trajet domicile > aéroport de départ, nous consulter lors de votre inscription.

Une journée de trek

Trek prévu avec accueil en lodges, chez l'habitant. Réveil vers 6/7 heures. Après le chargement des bagages par les porteurs, c'est le départ pour environ 3 heures de marche jusqu'au déjeuner, qui sera l'occasion d'une bonne halte. La journée de marche s'achève dans l'après-midi, dans un petit village. Vous aurez marché entre 4 et 7 heures, chacun à son rythme, avec un sac léger, en ayant eu le temps d'apprécier pleinement les paysages, de découvrir les villages et leurs habitants.

Portage

Vous ne portez que votre sac à dos avec votre équipement personnel pour la journée. Le reste de vos bagages est acheminé par les porteurs ou quelquefois des yaks suivant les régions.

Bagages

- 1 sac à dos de 30 litres minimum avec porte piolet - sacs poubelles pour protéger vos affaires.
- 1 sac de voyage souple et solide 100 litres (valises rigides exclues) pour contenir les affaires à confier aux porteurs. Prévoir un petit cadenas pour la fermeture. Votre sac pour le porteur ne devra pas excéder 20 kg.

Hébergement-Repas

- Pension complète durant le trek, hébergement en lodge, et sous tente au camp de base de l'Island Peak. Chambres ou dortoirs suivant disponibilités. Il est possible sur le circuit de s'offrir une douche, artisanale, mais agréable. Cuisine locale équilibrée, bonne et copieuse. Le Dhal Bat est le plat national népalais composé de riz, d'une soupe aux lentilles et de légumes au curry.
- Prévoir quelques en-cas amenés de France pour la journée (barres énergétiques etc.) et une spécialité de chez vous pour varier l'ordinaire à l'apéritif !
- Boire : vous pouvez chaque jour faire votre eau aseptisée avec une pastille de micropur. Dans les lodges se vendent toutes boissons : coke, fanta, bières...
- A Kathmandu, hôtel *** situé près de la vieille ville à Thamel, quartier très vivant avec ses nombreuses boutiques et restaurants. Logement en chambres de 2 personnes. En ville, hormis le dîner d'accueil, seul le petit déjeuner est inclus, pour vous permettre de tout tester. Nombreux et très bons restaurants toutes nationalités à Kathmandu. Compter 6 à 10 Euros pour un bon repas.

Chamonix Aventure et Pike Peak Trekking

Nous sommes associés au Népal avec l'agence Pike Peak Trekking (P) Ltd que nous avons contribué à fonder en 1998, ce qui nous permet de vous garantir un accueil chaleureux, les meilleurs services et un staff népalais très compétent.

Nous avons voulu nous spécialiser dans le voyage sur mesure pour pouvoir sortir des sentiers battus et pour vous permettre de voyager en petits groupes, tout en vous offrant les meilleurs prix possibles. Tous les circuits que nous proposons nous sont parfaitement connus et sont modifiables suivant vos désirs, et nous pouvons vous étudier tous séjours «à la carte».

Déplacements locaux

Bus privé ou taxi pour les transferts aéroport/hôtel - vol Kathmandu/Lukla en ligne régulière.

- Pour les visites à Kathmandu, vous pourrez prendre l'un des nombreux taxis peu chers de la ville (prix au compteur pour courts trajets, forfait à discuter pour par exemple une matinée de visite dans le même secteur).

Formalités

Passeport en cours de validité 6 mois après votre retour. Visa à prendre à :

- Ambassade du Népal, 45bis rue des Acacias, 75017 Paris, Tel : 0146224867,
- Par correspondance : Consulat du Népal, BP 296 - 31500 Toulouse. Tel 05 6132 9122.
- Possible de prendre le visa à Kathmandu : prévoir 30€ en espèces et 2 photos d'identité.

Permis de trekking

Il vous sera délivré sur place, à cet effet, nous vous demandons :

- de nous retourner les références de votre passeport dès votre inscription.
- de prévoir 1 photo d'identité à remettre à notre correspondant dès votre arrivée.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire : nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio) + hépatite et de consulter votre médecin traitant.

Informations diverses

- On trouve maintenant de tout à Kathmandu, de qualité équivalente à ce trouvé en France : piles, CD, cassettes, matériel photo, vivres de courses...
- Livres & toutes cartes de treks : nombreuses boutiques dans Thamel et New Road
- Location de duvets, vestes en duvet, achat de tout matériel et vêtements alpinisme et randonnée : quartier de Thamel.

Equipement conseillé

- une tenue légère de voyage
- un chapeau de soleil ou casquette, un bonnet chaud couvrant les oreilles, un foulard
- sous-vêtements chauds (respirant, type carline ou capilène)
- 1 gilet en polaire, une fourrure polaire fine, une fourrure polaire épaisse
- ensemble veste/pantalon type Gore-tex (pluie - neige - vent)
- veste très chaude duvet (location possible à Kathmandu)
- pantalon léger toile - pantalon de montagne (stretch déperlant)
- une paire de gants légers et chauds (fourrure polaire)
- chaussettes de laine et de coton
- une paire de chaussures de trek maintenant bien la cheville étanches à la neige
- une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)
- 1 short long, quelques T-shirts
- un sac de couchage chaud (- 15 mini conseillé)
- une couverture de survie
- une gourde (un litre et demi), isotherme de préférence
- lunettes de soleil filtrantes (indice 3 minimum)
- trousse de toilette + serviette - quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires
- une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- papier hygiénique (vous pouvez en acheter dans les lodges) + un briquet pour le brûler
- lacets de rechange
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute pour l'avion)
- 1 pochette «anti-vol» : portée autour du cou ou à la ceinture pour les papiers et les devises.

Complément haute montagne

- 1 paire de chaussures haute montagne chaudes + surbottes intégrales ou guêtres montantes.
- 1 Piolet léger - Crampons rapid-fix - Baudrier + 2 mousquetons à vis + 2 sangles
- passe-montagne en fourrure polaire
- 1 paire de mouffles très chaudes pour l'altitude - 1 masque de ski.

Pharmacie minimum conseillée :

- crème solaire haute protection, crème lèvres.
- compresses, 1 rouleau de bande élastique type Elastoplast® 60mm, pansement type double peau, pansements divers, 1 bande Velpeau®,
- 1 pochette de tulle gras, 1 flacon d'antiseptique - pastilles pour purifier l'eau (micropur)
- antalgique/antipyrétique type aspirine, anti-diarrhéique et désinfectant intestinal, un pansement gastrique type Smecta® - médication antibiotique personnelle ORL à spectre large (infections respiratoires, toux...), un antibiotique intestinal et urinaire

Ces médicaments sont à titre indicatif, consulter votre médecin traitant qui vous prescrira des médicaments adaptés et étudiera votre pharmacie de premiers secours.

* Nous disposons d'une pharmacie de groupe pour les premiers secours, ainsi que d'un téléphone satellite et d'un caisson hyperbare.

Cadeaux et pourboires :

Il est coutume de constituer une cagnotte commune à l'attention du guide et de ses aides à l'issue du voyage, en dollars, euros ou en roupies (3000/4000 Rs par participant est très correct, en petites coupures pour faciliter le partage par le guide). Si vous le souhaitez, vous pouvez également apporter des vêtements en bon état (polaires, sweats, gants chauds etc.), afin d'en faire cadeau. Cahiers, crayons, feutres sont très appréciés par les enfants dans les villages

Climat :

L'automne est en général une très belle saison dans le Khumbu, il y fait frais et les ciels sont très purs. Il peut faire froid dans le Khumbu, bien suivre la liste d'équipement.

Devises :

La monnaie locale est la roupie népalaise. 1 euro = environ 100 Rs. Carte de crédit utilisable dans les boutiques et grands hôtels. Traveller's acceptés sur présentation du passeport.

Décalage horaire :

+ 4 h 45 en hiver, + 3 h 45 en été par rapport à Paris.

Adresses utiles :

Ambassade de France au Népal (médecin français à l'ambassade) - Lazimpat, Kathmandu - tel : (00 977 1) 412 332 - Népal International Clinic : tel : (00 977 1) 434 642



Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : contact@chamonix-aventure.com

Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry

Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD Cabinet

Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 51011777300018 - TVA : FR45510117773