



Everest - Voie Népalaise

[8848 M]

Ascension de l'Everest par la voie Népalaise



Everest 2011 - Népal - 8 848m - La voie historique

Ascension par la même voie empruntée par Hillary et Tenzing pour l'ascension de l'Everest, avec traversée de l'icefall de Khumbu au dessus du camp de base.

Ascension du sommet en 30 jours

Les échelles pour franchir l'ice fall seront installées. Il vous faudra les franchir pour rejoindre le camp 1. De là, direction les camps 2 et 3 pour rejoindre le camp 4 juste en dessous du col Sud à 7 906 m. Des cordes fixes seront installées entre les différents camps et nous suivront la trace faite par nos Sherpas. Nous partirons du camp 4 dans la nuit, et ferons une étape sur le fameux "Balcon". Les 3 difficultés techniques à partir du Col Sud: L'éperon des Genevois, suivi de la Bande Jaune, puis une fois le sommet sud atteint à 8 750m, le fameux le ressaut Hillary vers 8 771m, et enfin le sommet de l'EVEREST 8 848m.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Vol international vers le Népal**

Arrivée Katmandou.

Jour 2 : Arrivée Katmandou

Accueil et transfert à votre hôtel. Brief avec les membres de l'expédition, vérification du matériel, formalités. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Katmandou – Lukla (2 860m)

Transfert à l'aéroport pour prendre un vol matinal pour Lukla . Arrivée à 2860 m. , un bon point de départ pour l'acclimatation. Lukla, qui deviendra vite silencieux une fois que le ballet des avions partant pour Katmandou sera terminé. Nous profiterons alors de ce petit hameau pour commencer à s'immerger dans l'ambiance et la culture Sherpa. Nuit en lodge.

Jour 4 : Trek Phakding (2 650m)

Première journée de marche, nous passons dans des petits hameaux, le chemin monte et descend avec des vues sur la rivière qui coule en contrebas le Dudh-Kosi. Environ 3 heures de marche en passant par Tarhe Khola, Ghat pour enfin arriver à Phakding. Nous nous installons au lodge et apprécions soleil et fraîcheur. Nuit en lodge.

Jour 5 & 6 : Trek pour Namche Bazar & Journée de repos

Départ dans la matinée pour rejoindre Namche Bazar. Nous traversons de très nombreux hameaux qui nous donnerons une bonne image de la vie des Sherpas. La marche est facile avec peu de dénivelé au début. Certains sommets commencent à planter le décor: Le Thamserku, le Kwangde, Kusum Kangru.... Nous passons sur des ponts suspendus décorés avec de nombreux foulards de prière colorés. Des Stupas sont aussi visibles sur le flanc des montagnes environnantes. La dimension sacrée commence à s'afficher avec douceur. Nous nous arrêterons en chemin pour se désaltérer ou boire ce fameux thé au citron... Puis juste avant Namche Bazar, un point de vue nous permettra de voir l'Everest et le Lhotse... Puis une montée abrupte de 45 m environ et nous voilà arrivés à Namche Bazar, chef lieu de la région. 2ème journée libre de repos pour l'acclimatation et profiter de l'ambiance très caractéristique. Nuit en lodge.

Jour 7 : Trek vers Deboche (3 710m)

Départ de Namche pour Deboche, marche d'environ 7h avec des dénivelés. On appréciera ici le portage ! Tout au long du parcours, les montagnes du Khumbu oriental sont à couper le souffle. Nous admirons le majestueux Ama Dablam sous sa face sud, ouest et nord. L'Everest et le Lhotse apparaissent de temps en temps, ils sont à environ 25 km. La rumeur dans la vallée qu'un groupe se lançant à l'assaut d'un 8000 se repand très vite et lors de vos arrivées dans les étapes de nuit vous aurez un accueil particulier. Nuit en lodge.

Jour 8 & 9 : Trek vers Dingboche (4 410m) (+/- 5h de marche)

Journée de marche importante pour une bonne acclimatation. La barrière des 4 000m. est franchie, faible dénivelé nous permettant de profiter du beau chemin. Nous rejoignons Dingboche à l'est de Pheriche où se trouve le célèbre hôpital de la région, le "Himalayan Rescue Association". Journée de repos. Nuit en lodge.

**Jour 10 : Trek pour Lobuche (4 910 m)**

Nous quittons Dingboche en direction de Lobuche. Là encore, la distance parcourue est très faible mais nous progressons à des altitudes importantes pour l'acclimatation. Passage de cols, vue imprenable sur les géants enneigés. Départ à 4410 m, passage de Dua à 4 503 m, Dughla (Thokla) à 4620 m, nous passons le mémorial des morts de l'Everest. Oui nous le savons la montagne est dangereuse, tout comme votre motivation pourra l'être aussi à un moment donné quand vous serez près du sommet, encore une fois ATTENTION ! Nous passons le col de Thokla à 4 830 m. On a donc dépassé notre Mont Blanc national, en faisant une simple Rando ! C'est ça le danger de l'Himalaya. On ne se rend pas compte que l'on est déjà très très haut ! Arrivée à Lobuche à 4 910m. Nuit en lodge.

Jour 11 : Trek vers Gorak Shep (5 140m)

Journée de marche facile, longue à cause de l'altitude et non pas à cause de la distance parcourue. Nous avons le temps de bien faire les choses.. L'acclimatation est un processus long pour tout le monde, y compris pour les sherpas! Les effets de l'altitude sont évidents: la luxuriante végétation a laissé place à des environnements minéraux et moins de touristes, vous serez aussi un peu plus essoufflé. Nous rejoignons tranquillement Gorak Shep en environ 4h après avoir franchi le col de Lobuche (5 110 m). Le Lac de Gorakshep est bien là et donne un contraste aux éléments rocheux présents. Nuit en lodge.

Jour 12 : Camp de base de l'Everest (5 364m)

Nous suivons le sentier le long du glacier du Khumbu pour arriver au camp de base de l'Everest qui sera notre base pour les prochaines semaines. Nous voilà donc à l'entrée de l'espace qu'il faudra appréhender avec sérénité, professionnalisme, passion et surtout raison. La fameuse "Ice fall" suivie de la Combe Ouest, endroit redouté par tous les alpinistes tant les éléments sont fragiles, énormes et disproportionnés par rapport à nous tous. Installation du camp. Nuit en tente.

30 jours pour le SOMMET à 8 516m

Les échelles pour franchir l'Ice Fall seront installées par les autorités du parc, il vous faudra les franchir pour rejoindre le camp 1. De là direction les camps 2, 3 pour rejoindre le camp 4 juste en dessous du col Sud à 7 906 m.
Des cordes fixes seront installées entre les différents camps et nous suivront la trace faite par nos Sherpas. Nous partirons du camp dans la nuit, et ferons une étapes sur le fameux "Balcon". Les 3 difficultés techniques à partir du Col Sud: L'éperon des Genevois, suivi de la Bande Jaune, puis une fois le sommet sud atteint à 8 750 m, le fameux le ressaut Hillary vers 8 771 m.
SOMMET 8 848 m. Everest toit du Monde.

Notre préconisation "académique" est la suivante:

Selon votre acclimatation, celle du groupe, de la météo, de la qualité de la neige et du glacier...

6 jours au camp de base de l'Everest: finalisation de l'acclimatation, collecte et partage d'information avec les autres expéditions sur la qualité de la neige et du glacier;

4 jours pour atteindre le camp 3 à environ 7 500 m

2 jours au camp de base à 5 364 m. pour récupérer

6 jours aller et revenir au Col Sud et au camp 4 à 7 900 m

3 jours au camp de base à 5 364 m. pour récupérer

9 jours pour l'assaut du SOMMET à 8 848m.

Jour 43 : Camp de base de l'Everest

Retour au camp de base et préparatifs pour le retour.

Jour 44 : Trek vers Deboche

Trek retour vers Deboche, tout en descente.

Jour 45 : Trek vers Syangboche

Nous continuons notre marche de retour vers Namche, puis nous nous dirigeons vers l'ouest en direction de Shyangboche et sa piste d'atterissage. Nuit à Shyangboche.

Jour 46 : Vol Shyangboche - Lukla - Katmandou

Envol vers Katmandou via Lukla. Une dernière occasion de profiter du panorama Himalayen vu du ciel. Transfert à l'hôtel à Katmandou.

Jour 47 : Katmandou

Journée libre à Katmandou. Transfert aéroport.

Jour 48 : Vol retour

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol retour.

Jour 49 : Arrivée**NIVEAU TECHNIQUE 7****EXTRÊME**

Comme le nom l'indique.. Ces voyages s'adressent à des personnes ayant d'excellentes conditions physiques et techniques, un esprit d'équipe reconnu, un excellent mental. Froid intense, très hautes altitudes, lieux éloignés, conditions météorologiques extrêmes. Visite médicale et séminaire d'acclimatation obligatoires.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site www.trekonline.com
ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

| | |
|--|---|
| Bonus Sherpa Everest (Népal) | Le bonus du Sherpa est prévu. Bonus ascension et bonus sommet. |
| Communication Everest (Népal) | Walkie talkie pour la communication entre les membres de l'expédition et la base. Un téléphone satellitaire par participant. |
| Equipe logistique Everest (Népal) | Au camp de base: cuisinier Népalais avec ses assistants. Un cuisinier pour camp 2. Les indemnités journalières et assurances des membres de l'équipe d'accompagnement sont inclus. |
| Equipement de camping Everest (Népal) | Camp de base: tente VE25 North Face ou Mountain Hardware par participant avec matelas mousse (camp de base). Tente mess chauffée, tente cuisine, tente douche eau chaude et tente WC. Tables, chaises, ustensiles, couverts, assiettes, réchauds à gaz, panneau solaire et generateur pour chauffage et électricité. Tente VE25 North Face ou Mountain Hardware pour les camps d'altitude. |
| Fret Everest (Népal) | Affrètement de votre équipement en cargo jusqu'à Katmandou dans la limite de 60kgs/personne. Colis à déposer à notre agence. Acheminement du fret de Katmandou à Lukla, dans la limite de 60 kgs/personne. |
| Guide Everest (Népal) | Guide népalais ayant effectué plusieurs ascension de 8000 m. - Guide Anglophone. Sur la base de 1 guide pour 1 summiter. |
| Hébergement Everest (Népal) | Hôtel 5* à Katmandou sur base de petit déjeuner uniquement. Lodge pendant le trek d'approche. Tentes durant l'expédition. |

| | |
|--|---|
| Officier de Liaison | Un officier de liaison et interprète accompagnent l'expédition. Leurs coûts sont inclus dans le tarif. |
| Oxygène Everest (Népal) | 5 bouteilles avec masque et régulateur par participant. 4 bouteilles avec masque et régulateur pour votre guide Sherpa. |
| Permis d'ascension & Ice fall Everest (Népal) | Le permis d'ascension pour l'expédition, l'équipement de l'Ice Fall et les permis TIMS et du Parc National Sagarmatha sont compris. Les arrhes pour le permis pour les ordures au camp de base et sur le glacier sont aussi inclus. |
| Portage Everest (Népal) | 15 porteurs par participant à partir de Lukla jusqu'au camp de base, sur la base de 60 kgs par participant. 7 porteurs par participant pour le retour du camp de base. |
| Repas Everest (Népal) | Petit déjeuner uniquement à Katmandou. Dîner de bienvenue et diner d'adieu à Katmandou. Pension complète durant l'expédition. Nourriture de haute altitude pour les participants et l'équipe d'accompagnement. Nourriture haute altitude. |
| Routeur Météo Everest (Népal) | 10 rapports météo (1 par jour) sont prévus à partir de votre date d'arrivée au camp de base avancé. |
| Taxes diverses | Taxe environnementale, frais de campement, taxe gouvernementale |
| Transferts Everest (Népal) | Transferts aéroport - hôtel - aéroport à Katmandou. Vol Katmandou - Lukla et Syangboche - Lukla - Katmandou. |
| Transport aérien | Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques. |
| Visite médicale Everest | Pour votre sécurité ainsi que pour celle du groupe, Trek Online exige que chaque participant suive des tests en laboratoires spécialisés. Ces tests détermineront la validité ou non de votre inscription. Trek online organise ces tests, mais n'a pas accès à votre dossier. Vous devrez nous faire parvenir le certificat médical émis par le médecin. La visite médicale s'effectue à Chamonix à l'Iffremmont mais les frais pour vous y rendre ne sont pas pris en compte. |

SERVICES NON INCLUS

| | |
|---|--|
| Assurance | Aucune assurance n'est comprise dans le programme. |
| Boissons et autre frais personnels | Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition. |
| Bonus - Everest (Népal) | Bonus sommet: \$ 1500 par Sherpa. Bonus ascension \$ 1000 par Sherpa. |
| Communication Everest (Népal) | Téléphone satellitaire disponible à la location (nous consulter pour le tarif). Appels facturés +/- par mn. |
| Dédouanement - Everest (Népal) | Frais de dédouanement du fret et taxes; 150€. |
| Pourboires | Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis. |
| Sac de couchage & équipement personnel | Non compris. |
| Taxe de départ Népal | La taxe de départ à régler sur place directement par vos soins. En avril 2009, elle était de 2500 Roupies (28 €). Non compris dans le prix. |
| Visa | Frais de visa non compris |

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Compresses désinfectantes
- De l'augmentin en cas de grosse infection intestinale avec température.
- Des sparadraps, des bandes, des compresses stérilisées, des sparadraps spéciaux pour les ampoules.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...

- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement antibiotique à large spectre
- Un désinfectant intestinal en cas de diarrhée légère (panfurex, nifuroxazide).

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- 1 ensemble veste et pantalon en Goretex
- Collants en laine
- Combinaison intégrale en plume pour ascension à plus de 8000m (ex. "Himalayan Combi" de The North Face ou "Combi 600" de Valandré)
- Doudoune en duvet avec capuche. Il doit être ample, pour être utilisé sur les autres vêtements.
- Ensemble intérieur long. Caleçon et pull-over à col roulé en polypropylène ou capilène.
- Ensembles (haut+bas) de sous-vêtements en polaire très chaude
- Pantalon avec doublure polaire
- Pantalon de trekking
- Pantalon fin en synthétique (collant)
- Sous pull en "fibre polaire" type extra warm
- Sous-vêtements

Tête

- 1 paire de lunettes de glacier (avec coques latérales)
- 2 cagoules en windstopper
- Casquette pour le soleil avec visière pour protéger. Foulard pour le cou.
- Lampe frontale (Avec ampoules et batteries de réserve).
- Lunettes de ski protection maximale (type masque)
- Lunettes de soleil cat. 3 ou 4
- Passe-montagne en polypropylène ou capilène.

Mains

- 2 paires de gants de haute montagne ou de mouffles chaudes (goretex+doublure en polaire/plume)

- 2 paires de gants en Goretex
- 2 paires de gants en polaire et windstopper

Pieds

- Chaussettes fines. 2 paires en laine, nylon ou polypropylène
- Chaussettes grosses (3 paires), chaussettes en laine ou synthétiques pour le froid.
- Guêtres. GoreTex, Cordura
- Paires de chaussettes chaudes pour la marche
- Paires de chaussettes épaisses pour le froid

Pour camper

- Couteau de poche. Type Suisse ou Leatherman tool.
- Gourdes. 2 gourdes d'un litre avec grande bouche, et un thermos d'un litre.
- Matelas de camping pour la haute montagne
- Sac à dos 70L.
- Sac de couchage zone de confort -30°C

Pour le voyage

- Crème hydratante pour les lèvres
- Ecran solaire protection maximale
- Équipement photographique. (Optionnel)
- Grand sac résistant pour transporter tout l'équipement. Avec cadenas de sécurité.
- Jumelles
- Lingettes
- Pharmacie portative de premiers secours.
- Trousse de toilette & Pharmacie personnelle

Pour la marche

- Bâtons de marche (optionnel)
- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)
- Paire de coques en plastique pour l'ascension 8000-Type "Everest" de Millet
- Paire de crampons + anti-bottes pré-réglés

Pour l'escalade

- 1 broche à glace
- 1 "Tbloc" ou "Ropeman" + 1 descendeur en "8" + 5 mousquetons à vis

- Piolet
- Un baudrier



Informations Géographiques

Népal

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois minimum. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur. <http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national est le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkas (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népal ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise » (1 € pour 109 roupie népalaise au 18 juillet 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat : Dans la zone du Teraï, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec.

La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est du 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures

d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

- Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.
- Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

- Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart de banques sont fermées les Samedis.
- Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles

En France :

Ambassade et Consulat de Népal :
45 bis, rue des Acacias 75017 Paris
Téléphone : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
www.nepalembassy.org

Au Népal :

Ambassade de France :
Lazimpat – BP 452 – Katmandou – Népal
Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034
Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr