



TREK & ASCENSION DE L'ISLAND PEAK - ULTRA-AVENTURE NÉPALAISE

21 jours/20 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 4 personnes

Groupe limité à 12 personnes

Environnement :

Une aventure qui fait rêver au pays de l'alpinisme et des plus hautes montagnes du monde !

*Tu partiras à la **découverte complète du massif du Khumbu et de ses sommets les plus prestigieux** : Everest, Cho Oyu, Lhotse, Pumori, Ama Dablam...*

*Dans une ambiance très « haute montagne », le sentier suit les principales vallées où se sont installés, depuis des siècles, les valeureux Sherpas dont la réputation n'est plus à faire. **Ce trek en haute altitude dans le massif de l'Everest t'offre des points de vue à couper le souffle** sur le plus grand ensemble de sommets de haute altitude au monde, sans oublier l'ascension de l'Island Peak (6184 M).*

*Cet itinéraire népalais vers **les plus beaux belvédères de l'Everest** : Cho La (5300 m), Kala Pattar (5500 m) te donne la possibilité de voir de tes yeux les vues exceptionnelles sur le plus grand ensemble glaciaire au monde.*

Ce trekking peu fréquenté impressionne par son ambiance très montagne.** Une aventure qui te permet aussi de te plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversée et nuits dans les villages, visite de monastères et le but de l'aventure, **l'ascension de l'Island Peak, pour un premier 6 000 mètres de rêve.

POINTS FORTS

ITINÉRAIRE



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

JOUR PAR JOUR

Jour 1 : PARIS / KATMANDOU

Vol pour Katmandou.

Jour 2 : KATMANDOU

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : VOL POUR LUKLA (2850 M) - PHAKDING (2600 M)

Départ aux aurores pour rejoindre l'aéroport national. Le hall d'enregistrement offre une ambiance particulière où se mêlent caractère bon enfant, rigueur administrative et excitation des prochains départs, au milieu des bagages entassés de part et d'autre des comptoirs. Le vol vers Lukla (soumis aux conditions météo) est l'un des plus beaux que l'on puisse imaginer ! Le petit avion longe une multitude de sommets enneigés et de collines sculptées de champs en terrasse. De loin, la piste de l'aéroport de Lukla, une contrepente perchée sur le bord d'un petit plateau, semble bien étroite pour un atterrissage... L'équipe de porteurs nous attend, les charges sont réparties et nous débutons le trekking par une descente en douceur sur un chemin balcon qui surplombe la Dudh Kosi. Le paysage est façonné par l'homme : villages entourés de rizières, chortens et pierres gravées de prières (les manis), ponts suspendus au-dessus des rivières. De grands cèdres vénérables jalonnent le parcours. Nous rejoignons le fond de la vallée et nous installons au lodge de Phakding.

Hébergement en Lodge. 2h30 de marche. Dénivelé + : 100 m. Dénivelé - : 300 m

Jour 4 : PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Nous apprécions la douceur et la verdure des gorges de la Dudh Kosi. A cette altitude moyenne, la végétation est encore abondante, des forêts de pins tapissent les versants abrupts. Aux détours du sentier on découvre des hameaux blottis dans des clairières, nichés au-dessus des berges de la rivière ou bien perchés sur de petits replats. Après le village de Monjo, nous entrons dans le Parc National de Sagarmatha (« la déesse mère du ciel » nom népalais donné au Mont Everest). Créé en 1976 et classé au patrimoine mondial naturel par l'Unesco, le parc s'étend sur l'ensemble du bassin versant de la Dudh Kosi, au sein duquel s'inscrit notre parcours. Par un large chemin montant en lacets à travers les pins, nous nous élevons de 500 mètres à l'aplomb de la confluence avec la Bhoté Kosi. Vers 3100 mètres, un petit arrêt s'impose pour découvrir l'Everest en point de mire. Namche, la capitale du pays sherpa est étagée dans un grand amphithéâtre surplombant les gorges, face aux sommets du Luming Himal.

Le bourg est d'importance, près de 2500 habitants vivent dans des maisons cossues. Les marchés, commerces traditionnels et boutiques sherpas offrent une ambiance animée. Installation au lodge pour 2 nuits.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 820 m. Dénivelé - : 40 m.

Jour 5 : NAMCHE BAZAR - KHUMJUNG (3790 M)

L'étape est courte afin de bien débiter notre acclimatation à l'altitude. Nous allons contempler l'Everest en montant sur une crête panoramique à l'aplomb de Namche Bazar. Les parois jumelles du Thamserku et du Kangtega, la tour élancée de l'Ama Dablam (6856 m, surnommé le Cervin de l'Himalaya), la grande muraille Sud du Lhotse (8501m) et la pyramide de l'Everest (8848 m) se dressent derrière les silhouettes de majestueux pins himalayens. Nous faisons le tour des villages traditionnels de Khunde et de Khumjung qui s'étendent sur un plateau accueillant, blotti contre les pentes du Khumbi Yul Lah (5761 m).

Hébergement en Lodge. 3 heures de marche. Dénivelé + : 570 m. Dénivelé - : 220 m.

Jour 6 : KHUMJUNG - DOLE (4100 M)

La matinée commence par une magnifique traversée sur un chemin balcon perché 500 mètres au-dessus de la rivière. La végétation est rase, rien n'entrave la vue sur la vallée du Khumbu qui s'ouvre en face de nous : on distingue nettement le monastère de Tengboche, perché sur un épaulement, derrière lequel s'élanche le prisme effilé de l'Ama Dablam. Plus loin, l'horizon est fermé par la grande paroi Sud du Lhotse. C'est de là que nous arriverons dans quelques jours, mais pour l'heure, nous nous dirigeons vers la vallée voisine, à l'Ouest, qui descend du Cho Oyu. Après avoir passé l'éperon de Mong La (3973 m), nous descendons face au village de Phortse jusqu'au torrent où nous retrouvons le couvert des pins himalayens. Une montée à flanc, dans une forêt clairsemée, mène au plateau de Dole. Depuis le hameau d'alpage, nous jouissons d'un cadrage parfait sur les parois de glace du Thamserku et du Kangtega surplombant les maisons et les champs du village de Phortse.

Hébergement en Lodge. 4 heures 30 de marche. Dénivelé + : 510 m. Dénivelé - : 200 m.

Jour 7 : DOLE - MACHHERMO (4410 M)

Nous profitons d'une étape courte et facile pour parfaire notre adaptation à l'altitude. Marcher lentement, prendre le temps, se concentrer sur son pas et sa respiration sont les sésames de la haute montagne. Le sentier s'élève tranquillement dans les alpages, sur le versant ensoleillé de la vallée, face à la paroi glaciaire du Cho Oyu (8153 m), frontière avec le Tibet. Nous traversons plusieurs hameaux d'estive, champs et enclos cerclés de pierres, avant de nous arrêter à celui de Machhermo, niché entre les deux moraines d'un glacier qui descendait jadis de l'élégant Kyajo Ri, 6186 m, dressé à l'aplomb du lodge.

Hébergement en Lodge. 3 heures 30 de marche. Dénivelé + : 320 m. Dénivelé - : 10 m.

Jour 8 : MACHHERMO - GOKYO (4750 M)

Dès le réveil, la lumière réfléchiée par les glaciers et les névés persistants amène cette clarté singulière qui fait le charme et la magie de l'altitude. A la sortie de la combe de Marchhermo nous apercevons déjà le front morainique du glacier de Ngozumpa, d'une épaisseur de 300 m. Nous rejoignons le petit vallon qui borde à gauche le grand fleuve de glace et poursuivons jusqu'aux lacs de Gokyo, blottis contre le barrage naturel de la moraine. En toile de fond s'élancent les pics élancés de Lobuche, Cholatse et Taboche. Nous nous installons au village de Gokyo, sur les berges du plus grand des deux lacs, au cœur d'un cadre de montagnes enchanteur.

Hébergement en Lodge. 4 à 5 heures de marche. Dénivelé + : 340 m.

Jour 9 : GOKYO PEAK (5280 M) - DRAGNAK (4690 M)

Le matin, nous franchissons la barre des 5000 mètres en montant à l'aplomb du lac, vers le Gokyo Peak. Depuis son sommet, après 2h30 à 3h d'ascension, l'Himalaya dévoile pas moins de quatre géants de la planète : le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse et le Makalu. La face Sud du Cho Oyu, très proche, dégouline de séracs qui s'effondrent sur le glacier de Ngozumpa. Ce dernier, long de 17 km, emplit toute la vallée. De retour à Gokyo nous apprécions un temps de pause pour le repas de midi, avant de repartir vers Dragnak, un hameau situé de l'autre côté du glacier. Nous descendons jusqu'au passage balisé de cairns qui permet de traverser sans risque un chaos de pierres large de 1.5 km. Repos bien mérité au lodge.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 630 m. Dénivelé - : 700 m.

Jour 10 : DRAGNAK - CHO LA (5420 M) - DZONGLA (4830 M)

La montée au Cho La se déroule dans deux anciens vallons glaciaires aujourd'hui dénudés, séparés par un cordon morainique.

Le col, petit passage coincé entre les pics acérés du Lobuche et du Cholatse, est défendu par 300 mètres d'éboulis abrupts, heureusement marqués d'un bon sentier. Nous émergeons de l'ombre du versant Ouest pour déboucher en pleine lumière dans un univers de haute montagne. Un glacier occupe le versant Est du col, nous le traversons aisément, franchissons quelques dalles polies, avant de rejoindre le haut de la combe de la Chola Khola. La vue s'ouvre sur la fantastique pyramide de l'Ama Dablam qui restera en point de mire durant toute la descente vers les alpages de Dzongla. Le lodge est magnifiquement situé sur un plateau panoramique surplombant la vallée.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 730 m. Dénivelé - : 590 m.

Jour 11 : DZONGLA - GORAK SHEP (5160 M)

Nous rejoignons aujourd'hui la haute vallée du Khumbu, en passant près du lac de Tshola et en suivant un joli sentier à flanc de montagne qui nous mène au hameau d'alpage de Lobuche. Par une douce montée sur le bord de la moraine du glacier qui descend de l'Everest, nous rejoignons le lodge de Gorak Shep où nous passerons la nuit. L'environnement de haute montagne au sein duquel nous évoluons est de plus en plus extraordinaire. Les parois du Nuptse (7861m), hautes de 2300 m, sont ciselées d'ice flutes et barrées de séracs. Le Pumori (7165 m), gigantesque pain de sucre nappé de neige, surplombe le lodge de 2000 m. Le glacier du Khumbu comble la vallée et les parois Nord du Taboche et de l'Ama Dablam ferment le décor. L'imposant triangle noir de l'Everest pointe derrière les arêtes du Nuptse.

Hébergement en Lodge. 7 heures 30 de marche. Dénivelé + : 450 m. Dénivelé - : 120 m.

Jour 12 : GORAK SHEP A/R CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5350 M) - LOBUCHÉ (4910 M)

En suivant une trace sur le glacier du Khumbu, nous nous rapprochons encore plus près de l'Everest, vers son camp de base. Il est situé sous l'Icefall, gigantesque chaos de crevasses et de séracs qui se brisent à la sortie de la Combe Ouest. L'Icefall est le passage obligatoire et dangereusement exposé pour les candidats aux voies normales de l'Everest et du Lhotse. Au printemps les expéditions sont nombreuses, un véritable village de tentes est dressé au milieu du désert de pierres et de glace. Le reste de l'année, la montagne replonge dans la solitude et le silence. Le décor est à la fois sublime et écrasant, c'est le genre de lieu où la nature exhale une telle puissance qu'elle génère un étrange mélange de stress et d'euphorie. Nous rentrons sur Gorak Shep et descendons dormir au lodge de Lobuche.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 170 m. Dénivelé - : 510 m.

Jour 13 : LOBUCHÉ - KONGMA LA (5530 M) - CHHUKUNG (4730 M)

Nous grimpons aujourd'hui le dernier col de notre trek, le Kongma La, perché sur une crête séparant la vallée du Khumbu de celle de Chhukung. Sa position est particulièrement intéressante car il offre un point de vue très rapproché sur l'immense barrière du Nuptse et du Lhotse, haute de 4000 m. Après avoir traversé le glacier du Khumbu, une combe rectiligne monte droit vers le col. A l'Est, le paysage s'ouvre sur des hautes terres à moitié couvertes de glaciers. L'horizon est entièrement barré par de grands sommets : le Makalu, le Baruntse, le Chamlang. Nous descendons sur les berges d'un lac où se reflète l'Ama Dablam, avant de rejoindre un sentier d'alpage qui nous mène au lodge de Chhukung.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 720 m. Dénivelé - : 1000 m.

Jour 14 : CHHUKUNG - CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK (5100 M)

Le matin, à quelques mètres vous bénéficiez d'une préparation technique en vue de l'ascension de l'Island Peak : utilisations des crampons et piolets, fonctionnement d'une corde fixe et de la poignée autobloquante (Jumar). Après votre déjeuner, montée en direction du glacier du Lhotse Shar. Camp au pied de la moraine (5100 m). Vue sur le Baruntse (7220 m).

Hébergement sous tente. 3 heures de marche. Dénivelé + : 370 m.

Jour 15 : CAMP DE BASE - ISLAND PEAK (6189 M) - CHHUKUNG

Vous remontez un système de vires avant de prendre pied sur le glacier à 5800 mètres. Un magnifique parcours au milieu des crevasses vous conduit au pied de la pente terminale qui, suivant l'enneigement, est gravie directement (pente à 45°) ou contournée par la gauche. Les derniers 100 m se font sur une superbe arête effilée avec l'Ama Dablam en toile de fond omniprésente. Du sommet la vue sur le Lhotse et l'Ama Dablam est saisissante. Retour à Chhukung.

Hébergement en Lodge. 8 à 10 heures de marche. Dénivelé + : 1120 m. Dénivelé - : 1460 m.

Jour 16 : CHHUKUNG - TENGBOCHE (3840 M)

Célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose, Tengboche offre une vue fantastique sur l'Ama Dablam.

Hébergement en Lodge. 5 à 6 heures de marche. Dénivelé + : 260 m. Dénivelé - : 1077 m.

Jour 17 : TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Le sentier en lacets plonge au travers des rhododendrons vers les gorges de la Dudh Kosi, avant de remonter en face sous le plateau de Khumjung où des thars gambadent parfois entre des gros blocs rocheux disséminés dans les pentes. Une agréable traversée en balcon nous mène à l'aplomb de Namche Bazar où nous retrouvons l'animation de la capitale du pays sherpa.

Hébergement en Lodge. 4 heures 30 de marche. Dénivelé + : 450 m. Dénivelé - : 870 m.

Jour 18 : NAMCHE BAZAR - LUKLA (2850 M)

Nous goûtons bientôt à la douce chaleur des basses vallées en descendant les gorges boisées de la Dudh Khosi, traversant les villages de Monjo et de Phakding, avant de remonter à Lukla où nous remercions l'équipe de porteurs et fêtons notre dernière soirée au cœur du Khumbu.

Hébergement en Lodge. 6 heures de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 990 m.

Jour 19 : LUKLA - KATMANDOU

De bon matin l'ambiance à l'aéroport de Lukla est souvent effervescente. Un petit avion nous ramène à Katmandou (soumis aux aléas météo) où nous retrouvons notre hôtel au centre-ville. Temps libre pour que chacun puisse découvrir la ville à son gré.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.

Jour 20 : KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs.

Repas libres. Nuit (courte) à l'hôtel.

Jour 21 : KATMANDOU / PARIS

Transfert dans la nuit, à l'aéroport de Katmandou pour l'envol vers Paris. Arrivée en France.

*Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.

INFORMATIONS PRATIQUES

TARIF :

Pour un groupe de 4 à 12 personnes le tarif est de 4395 € / pers.

Possibilité de départ à 1, 2 ou 3 personnes avec supplément (nous interroger). **NIVEAU POUR L'ISLAND PEAK !**

Une excellente santé physique, ainsi qu'un entraînement régulier sont nécessaires pour apprécier cet itinéraire.

Il s'adresse à ceux et à celles :

- ayant l'habitude de la randonnée en haute montagne ;
- ayant déjà évolué en cordée autonome sur des pentes faciles en neige avec utilisation du piolet, des crampons et jumard. Les parties les plus raides seront équipées de cordes fixes. L'altitude moyenne de ce sommet en fait un but remarquable pour toute personne voulant tenter une grande expédition, car l'acclimatation s'y fait bien ;
- La partie alpine est courte : 300 mètres en neige, dont 150 pentus (corde fixe et arête terminale). Mais elle requiert une pratique alpine préalable.

PORTAGE

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Portage des bagages par porteurs pendant le trek. Nous prévoyons 1 porteur par participant dans le cadre de nos voyages avec ascension de sommet. Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 20 kg par personne. **MATERIEL SPECIFIQUE POUR L'ASCENSION ET LE TREK**

- 1 paire de chaussures de montagne cramponnables
- 1 paire de surbottes (si chaussures non typées « hiver »)
- 1 paire de crampons
- 1 baudrier
- 1 descendeur ou 1 huit
- 2 mousquetons
- 1 poignée autobloquante type Jumar + 1 cordelette diamètre 8 mm de 1,5 à 2 m
- 1 piolet
- 1 casque est conseillé

Ne comprend pas

- L'assurance "Multirisque + Extension Covid-19" au tarif de 3,5% du forfait ;

- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait ;

- Les dépenses personnelles ;

- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...) ;

- Les suppléments pour chambre individuelle ;

- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc... ;

- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».- **Vos dépenses sur place :**

- Les frais de visa à votre arrivée ;

- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 8 à 10 € par repas ;

- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges) ;

- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées ;

- Les boissons ;

- Les pourboires.

Ce circuit comprend

- Le transport aérien (vols internationaux) selon la formule avec ou sans aérien choisie ;

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme ;

- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme ;

- 3 nuits en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus ;

- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme ;

- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres » ;

- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage ;

- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking ;

- L'assurance pour toute l'équipe népalaise ;

- Les permis de trek ;

- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national de l'Everest.

MENTIONS LÉGALES

[KEY_IMPRINT_PDF]