



Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

EXPÉDITIONS - NÉPAL : LOBUCHE PEAK

Durée : 21 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

NEPAL

ASCENSION DU LOBUCHE PEAK 6119 mètres

Région et vallée du Khumbu.

du 27/10 au 16/11/2019

Situé au Népal parmi les sommets du Khumbu, le Lobuche Peak à 6119m occupe une place privilégiée. Son ascension, d'un niveau légèrement supérieur à celui de l'Island Peak et beaucoup moins fréquenté et le met à la portée de nombreux alpinistes. Pour atteindre son sommet, c'est une succession de pentes de neige et glace à 45° équipées de cordes fixes et d'un petit ressaut rocheux qui permet enfin d'atteindre la somptueuse et longue arête sommitale. En plus d'une vue incroyable à 360°, c'est notamment quatre 8 000 mètres qui le couronnent. Le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse et le Makalu en font depuis peu, l'un des sommets ignorés des foules. Il comblera les himalayistes les plus exigeants.

Notre itinéraire d'approche, *via* les lacs de Gokyo et la traversée du Cho La (5520 m) optimise l'acclimatation.

L'ascension de sommet nécessite la maîtrise des techniques de base de l'alpinisme, en particulier du cramponnage. C'est en moyenne une marche de 6 à 7 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté avec au plus 1000 mètres de dénivelé positif. Les passages en altitude nécessitent une connaissance basique des techniques de haute montagne.

PRESENTATION :

Durée :

21 jours

Portage :

Uniquement vos affaires de la journée

Hébergement:

Hôtel, lodge, tente

Encadrement:

1 Guide de Haute Montagne français + 1 sherpa d'altitude

Groupe :

Maximum 6 participants

ITINÉRAIRE

ITINÉRAIRE

J 1/ Vol France pour Kathmandu.

J 2/ Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel. Temps libre, puis dîner en commun, présentation de l'équipe locale et des formalités pour le trekking.

J 3/ Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2660 m) ou Monjo (2835 m)

En début de matinée, décollage de Kathmandu pour Lukla, magnifique vue sur l'Himalaya (vol à vue, qui ne peut s'effectuer que par bonnes conditions météorologiques). Organisation des charges avec les porteurs et les sherpas. Début du trek Lukla-Phakding ou Lukla-Monjo en fonction de l'heure d'arrivée à Lukla. La montée à Monjo permet d'écourter la longue étape suivante jusqu'à Namche. Nuit en lodge.
3 h-5 h de marche. M : 170 m ou 350 m. D : 200 m.

J 4/ Phakding ou Monjo - Namche Bazar (3440 m)

Rive droite, rive gauche de la Dudh Kosi, le chemin taillé dans la roche et bordé de cultures monte brusquement jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains au marché (le samedi). Nuit en lodge.
7 ou 6 h de marche. M : 1175 m ou 975 m. D : 345 m.

J 5/ Namche Bazar - Khumjung (3860 m) - Namche Bazar

Journée de découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Montée dans une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lothse et de tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde. Possibilité de visiter la Hillary High School et le Khunde Hospital, deux établissements construits à l'initiative de sir Edmund Hillary. Retour à notre lodge.
5-6 h de marche. M : 330 m. D : 330 m.

NB : *possibilité d'une journée plus tranquille si vous le souhaitez.*

J 6/ Namche Bazar - Phortse (3800 m)

Quittant Namche, le chemin grimpe au-dessus des maisons pour rejoindre la ligne de crête. Passage d'un petit col puis descente sur le village de Khumjung. Vue superbe sur le prince des lieux : l'Ama Dablam. Continuation jusqu'à Phortse.
Nuit en lodge. 6 h 30 de marche. M : 860 m. D : 580 m.

J 7/ Phortse - Machermo (4400 m)

Remontant la vallée de Gokyo, le chemin traverse d'abord une belle forêt de rhododendrons agrémentée de quelques cascades. Halte au village de Machermo. Nuit en lodge.
6 h de marche. M : 1220 m. D : 500 m.

J 8/ Machermo - Gokyo (4750 m)

Ce matin, parcours de hameau en hameau. Nous découvrons progressivement de nouvelles montagnes, notamment le Cho Oyu (8143 m) formant frontière avec le Tibet. Arrivée au site remarquable de Gokyo.

Les montagnes se reflètent dans les eaux calmes du lac. Nuit en lodge.

5 h de marche. M : 480 m. D : 120 m.

J 9/ Gokyo (4750 m) - Gokyo Peak (5360 m) - Gokyo

La journée est consacrée à l'ascension du Gokyo Peak. Le cheminement est facile, par le versant sud.

Retour près des lacs et lodge au centre d'un cirque de montagnes considéré par certains comme "esthétiquement" supérieur à celui de l'Everest. Nuit en lodge.

4-5 h de marche. M = D : 610 m.

J 10/ Gokyo - lac de Ngozumba (4990 m) - Gokyo - Dragnag (4700 m)

Le matin, randonnée vers les magnifiques lacs situés au pied de la remarquable face sud du Cho Oyu (8188 m). Retour au lodge. L'après-midi, traversée en direction du pied du Cho La. Traversée de la langue terminale du glacier Ngozumpa. Nuit au hameau de Tarnak (Dragnag), situé au pied du Cho La, que nous traverserons le lendemain matin. Nuit en lodge.

Lacs au pied du Cho Oyu : 4 h de marche. M/D : 350 m.

Traversée sur Dragnag : 2 h 30 de marche. M : 215 m. D : 235 m.

J 11/ Dragnag - Cho La (5420 m) - Dzongla (4840 m)

Une pente raide avec un sentier mène au col (5 h de montée). Une nouvelle vallée s'ouvre devant nous, récompensant notre effort, premières vues sur l'Ama Dablam. Descente facile (court passage sur un glacier sans danger) vers le hameau de Dzongla. Montée vers le village de Lobuche et le camp de base du Lobuche. Nuit en lodge.

6 h 30 de marche. M : 1000 m. D : 660 m.

NB : *le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche. Le guide est seul juge des conditions.*

J 12/ Dzongla - camp de base du Lobuche (4800 m)

Fin de la descente pour rejoindre la vallée principale qui mène à l'Everest. Remontée vers le village de Lobuche et le camp de base du Lobuche. Nuit en tente.

3 h de marche. M : 300 m. D : 200 m.

NB : *selon la forme physique des participants, il est possible de parcourir l'étape Dragnag-camp de base du Lobuche en une seule étape, pour avoir une journée complète de repos avant l'ascension du Lobuche.*

J 13/ Montée au camp d'altitude (5290 m)

En partant du camp de base, on s'élève rapidement vers le fond de la vallée et une zone de blocs qui se franchit aisément. On gravit ensuite un pierrier sur une sente qui mène à une petite barre rocheuse. On arrive au camp supérieur idéalement placé sur un plateau avec un petit lac, au pied de la partie finale de l'itinéraire. Nuit en tente.

3 h de marche. M : 490 m.

J 14/ Ascension du Lobuche (6120 m) - Descente au camp de base

Un départ matinal s'impose pour la montée au sommet. On remonte un système de vires et de rampes rocheuses qui conduisent graduellement au

ped des dernières pentes glacées de l'itinéraire. En même temps que l'on gagne en altitude, l'inclinaison se renforce pour atteindre les 45° dans la dernière partie avant de parvenir à un petit replat, le "faux sommet". L'arête sommitale conduit ensuite aisément au sommet est du Lobuche. La vue, extraordinaire sur les sommets du Taboche et du Cholatse tout au long de l'ascension, s'ouvre maintenant sur un panorama de sommets himalayens à 360°. Nuit sous tente.

9 h de marche. M : 830 m. D : 1320 m.

J 15-16/ Lobuche - Pangboche - Namche - Monjo

Descente de la très belle vallée du haut Khumbu. Magnifiques vues sur l'Ama Dablam et le Thamserku. Nuit en lodge.

6h de marche. M : 500 m. D : 2000 m

J 17/Monjo - Phakding - Lukla

Nous connaissons déjà le chemin pour l'avoir emprunté à la montée. Nuit en lodge.

7 h de marche. M : 695 m. D : 1285 m.

J 18/ Vol Lukla - Kathmandu

Vol soumis aux aléas de la météorologie ; possible retard dans le jour de rotation. C'est pourquoi nous prévoyons toujours une journée de réserve à Kathmandu avant de reprendre le vol international. Transfert à l'hôtel à Kathmandu et après-midi libre. Nuit à l'hôtel.

J 19/ Kathmandu

Journée libre. Votre guide sera à votre disposition pour organiser ces quelques heures dans la vallée de Kathmandu. Pour ceux d'entre vous souhaitant visiter la ville accompagnés d'un guide culturel, votre guide fera le nécessaire. Dernier repas à Kathmandu pris en commun.

J 20/ VOL ET DÉPART de Kathmandu...

En fonction des horaires d'avion, transfert le matin ou dans l'après-midi à l'aéroport et envol pour la France.

J 21/ ... France

Arrivée en France. Dans le cas d'horaires matinaux, arrivée le soir du J 20 à Paris.

NB : *les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

M : dénivelé ascendant. D : dénivelé descendant.

Selon les conditions météorologiques et de la forme des participants, le guide se réserve la possibilité de modifier le programme.

FORMULE COLLECTIVE

Dates : du 27/10 au 16/11/2019

TARIFS 2019 : 4990,00 euros par personne

LE PRIX COMPREND

- L'organisation et l'encadrement
 - - les ½ pensions du jour 3 au jour 18
 - - Un dîner d'accueil le 1er soir (boissons non comprises)
- Les pique-niques, le matériel collectif
- Les transports A/R pendant le trekking (vol interne inclus KTM / LUKLA) ainsi que celui du sirdar
- 1 Sirdar et 1 porteur pour 2 personnes en lodge + 1 porteur pour le caisson hyperbare
- Les honoraires et assurances du staff
- Tous les transferts aéroport - hôtel - aéroport avec véhicule privé
- Les frais de l'équipe locale et des porteurs pendant le trekking.
- Les royalties pour le Lobuche Est
- Les frais de TIMS et de parc national
- Un caisson hyperbare (caisson de surcompression).

- Un téléphone satellite (uniquement réservé aux cas d'urgence).
- Une trousse de premiers secours.

- 3 nuits d'hôtel en chambres individuelles avec petit déjeuner au SHANGRI-LA hôtel
- 13 jours de trekking en lodge - nuits et 3 repas en lodge
- 3 jours sous tente avec le matériel de camping tel que : tente pour 2 avec matelas mousse, 1 tente toilette, 1 tente cuisine et messe avec table et fauteuils de camping pliants, la nourriture
- Le matériel pour l'altitude: cordes fixes, barres à neige
- 1 Sherpa d'altitude pour l'ascension du sommet

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le vol international Paris-Kathmandu aller et retour
- les taxes d'aéroports..
- l'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance..
- Les frais de visa à l'arrivée..
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges)..
- les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite optionnelle des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu (30 à 60 € par personne suivant les visites réalisées)..
- les repas à Kathmandu (comptez 35 € par repas)..
- le supplément d'un bagage éventuel sur les vols intérieurs..
- les boissons..
- les pourboires..
- tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Inscription : Versement d'un acompte de 30% à l'ordre de Cie Guides Chamonix. Le solde est à payer 1 mois avant la date du départ.

Assurance : Avoir une assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée.

Nous vous proposons une assurance annulation d'un montant de 2,75% du montant du séjour et une assurance assistance - rapatriement - secours - recherche d'un montant de 2,28% du séjour. Etre couvert en rapatriement - secours - recherche est obligatoire. Vous pouvez être couvert par une assurance personnelle, vous devrez alors nous communiquer le nom de l'assureur, votre numéro de contrat, téléphone d'urgence 24h / 24h et montant couvert par votre assurance pour secours et recherché.

Formalités :

- Passeport valable 6 mois après la date de retour
- Le visa est à acheter directement à l'aéroport de Kathmandu

INFOS PRATIQUES

Informations complémentaires

NIVEAU REQUIS :

POUR LE TREKKING : Marche de 6 à 7 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté avec au plus 1000 mètres de dénivelé positif par jour. Le Lobuché Peak réclame une bonne condition physique et un bivouac à 5 100 mètres est nécessaire. La pente finale est inclinée à environ 40-45° sur 400 mètres de hauteur.

POUR L'ASCENSION : Il faut être capable de cramponner à la montée comme à la descente.

L'ENCADREMENT :

-L'EQUIPE FRANÇAISE : Un guide de haute montagne Français membre de l'UIAGM reconnu et formé selon des critères validés internationalement par l'UIAGM (Union internationale des associations de guides de haute montagne) pour toute la durée de votre voyage au Népal trekking et ascension du Lobuche Peak.

-L'EQUIPE NEPALAISE :

- 1 *sirdar*, généralement anglophone, chargé de l'organisation des camps et de l'embauche des porteurs
- 1 ou plusieurs sherpa(s) : futurs *sirdars* (chef des porteurs), ils veillent à votre confort, ferment la marche, et aident à dresser le camp
- des porteurs
- 1 cuisinier (*cook*) sur la partie campement et si nécessaire, ses assistants (*kitchen boys*).
- 1 sherpa d'altitude pour l'ascension finale du Lobutché

NOMBRE DE PERSONNES POUR LE VOYAGE: MIN 4 - MAX 6

LES DEPLACEMENTS A L'INTERIEUR DU PAYS :

- Vols intérieurs majoritairement assurés par la compagnie Yeti Airlines.
- Minibus ou bus privé pour les déplacements terrestres à l'intérieur du pays.

L'hébergement..

- A Kathmandu : hébergement à l'hôtel SHANGRI-LA (quatre étoiles base chambres individuelles)

- Pendant le trekking : En lodge standard chambres doubles et deux nuits sous tentes trois places de type "dôme" pour deux personnes pour l'ascension du Lobuche Peak. Nous serons en autonomie totale, avec matériel de couchage, tente-messe, tables et sièges, tente-cuisine. Un matelas mousse par participant est fourni.

Les repas et boissons..

Dîner et petit déjeuner pris dans les lodges. Le repas de midi n'est pas un pique-nique, mais une véritable pause déjeuner, relativement longue en

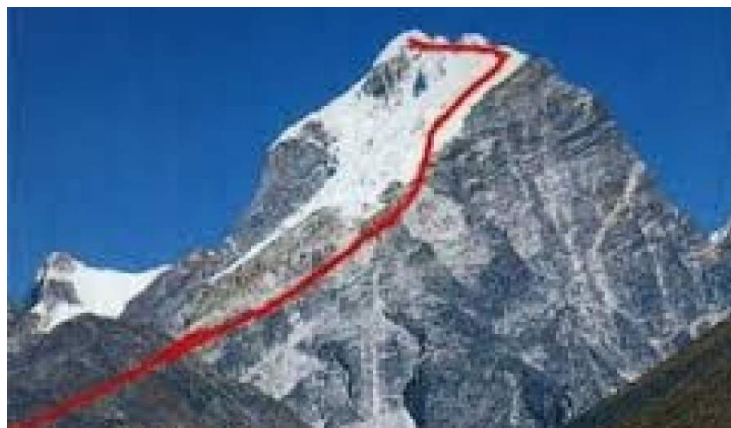
raison de la préparation de la cuisine. Cette longue halte sauf lors de l'ascension du sommet permet aussi à nos porteurs de bien se nourrir, le déjeuner étant le principal repas de leur journée. Pris la plupart du temps dans un lodge, il peut arriver que nous fassions halte en pleine nature. Il y a cependant moins de souplesse que lors des trekkings sous tente, où le cuisinier prépare les repas pour notre seul groupe. Vous pouvez, si vous le souhaitez et c'est fortement conseillé, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût. Le thé est servi aux repas. Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants.

Matériel.. Un dossier complet, matériel et démarche administrative vous sera fourni à l'inscription.

Aérien..

Il n'existe pas de vols directs, ni de vols affrétés, au départ de l'Europe pour rejoindre Kathmandu.

PHOTOS



Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011
Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1