

# DU RENJO LA AU KALA PATTAR & ISLAND PEAK (6 184 M)

Durée : 30 jours dont  
22 jours de marche

Hébergement en lodge  
et sous tente

Niveau : difficile

Prix : nous contacter

## Les points forts

- 4 belvédères époustoufflants :  
Renjo La, Gokyo Ri, Cho La,  
Kala Pattar
- L'ascension de l'Island Peak, 6184  
mètres
- La traversée de trois cols  
d'envergure du haut Khumbu,  
à plus de 5 000 mètres
- Une excellente acclimatation



## Le voyage

Un trek en haute altitude dans le massif de l'Everest avec des points de vue à couper le souffle sur le plus grands ensemble de sommets de haute altitude au monde. Sans oublier l'ascension de l'Island Peak (6184 M).

Un superbe trek au Népal vers les plus beaux belvédères de l'Everest : Renjo La (5350 m), Cho La (5300 m), Kala Pattar (5500 m) vous offrent les vues exceptionnelles sur le plus grand ensemble glaciaire au monde. Ce trekking peu fréquenté vous impressionne par son ambiance très haute montagne. Un voyage qui vous permet aussi de plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversée et nuits dans les villages, visite de monastères... Ascension de l'Island Peak, pour un premier 6000 mètres de rêve.



[himalayatrekking.com](http://himalayatrekking.com)



## Le voyage

Altitude moyenne élevée, avec 3 passages à plus de 5000 mètres. Néanmoins, les étapes sont calculées de façon à optimiser l'acclimatation, et le taux de réussite sur ce parcours est proche de 100 %.

Randonnée sur de bons sentiers. Cet itinéraire bien que n'offrant aucune difficulté technique s'adresse à des participants en bonne condition physique. Dénivelés successifs importants. Les derniers mètres avant et après le Renjo La sont un peu plus pentus (< 25° cependant), avec possibilité de neige résiduelle l'utilisation des bâtons est donc conseillée. Même commentaire pour le passage du Cho La.

Une première expérience de trekking itinérant en altitude est recommandée. Bonne condition physique et une expérience de randonnée sur plusieurs jours sont nécessaires.

### 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.

### Matériel spécifique pour l'ascension de l'Island Peak :

- 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

L'accompagnateur local avec lequel vous allez réaliser ce projet est appelé Guide, ou Sirda. Il est spécialiste des ascensions dans son pays d'origine.

Il doit cependant être considéré comme un alpiniste, et non comme un Guide de Haute Montagne (c'est à dire, membre de l'UIAGM). Il n'en a pas le diplôme, ni les compétences. Il n'assume donc aucune des responsabilités liées à la pratique professionnelle des Guides de Haute Montagne, et en particulier celle de chef de cordée. L'ascension se déroule sous votre entière responsabilité avec son aide en tant que compagnon de cordée et sa connaissance de l'itinéraire. L'expérience de ce guide népalais n'est pas négligeable, car il a participé à de nombreuses expéditions himalayennes et connaît bien le sommet sur lequel il va vous accompagner.



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À 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.

J 3/ KATMANDOU - PHAPLU (2413 M)

Départ tôt le matin pour Paphlu. C'est une grosse journée de route pour rejoindre le bas du pays Sherpa. Nous traversons une grande partie de la campagne népalaise : montagnes, villages, champs, des cultures....et même l'Everest depuis la route si le temps est favorable.

11 à 12 heures de route. Hébergement en Lodge.

J 4/ PHAPLU - RINGMO - TAKSINDU (2930 M)

Après le petit déjeuner, vous commencez votre premier jour de trekking et profitez dès le début de la vue splendide sur le mont Numbur (6958 m). Parfait pour se mettre en jambes, c'est un sentier facile qui serpente à travers les villages typiques de l'ethnie des Sherpas, les forêts de sapins et les rhododendrons. Vous prenez la pause-repas de midi à Ringmo, village Sherpa parsemé de quelques lodges, avant de reprendre votre marche. Après Ringmo, le sentier monte jusqu'au col de Taksindu Pass (3060 m) puis vous mène, par une brève descente, au village de Taksindu. Celui-ci abrite le monastère bouddhiste le plus grand de la région que vous visitez après l'installation au lodge.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 650 m. Dénivelé - : 150 m.

J 5/ TAKSINDU - KHARIKHOLA (2020 M)

Vous commencez la journée de trek par la descente jusqu'au village de Nunthala. Le sentier continue à descendre jusqu'à la rivière Dudh Koshi arrivant du camp base de l'Everest. Vous retrouvez un climat subtropical expliquant ainsi la présence de bananiers et rizières dans la région. Ensuite, vous traversez la rivière par un pont suspendu puis reprenez une montée progressive jusqu'à Kharikhola, un grand bourg qui appartient à l'ethnie des Magars.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 520 m. Dénivelé - : 1400 m.

J 6/ KHARIKHOLA - BUPSA - PAIYA (2750 M)

Après un départ sur le plat, le sentier se redresse nettement et vous commencez la montée jusqu'au village Sherpa de Bupsa depuis lequel vous avez une vue imprenable sur les montagnes environnantes. Après Bupsa, la montée est plus progressive jusqu'au col de Khari puis le sentier s'adoucit lorsque il s'enfonce dans la forêt de bambous et de rhododendrons. Vous arrivez enfin au village de Paiya, votre destination aujourd'hui.

Hébergement en Lodge. 6 heures de marche. Dénivelé + : 810 m. Dénivelé - : 100 m.

J 7/ PAIYA - PHAKDING (2652 M)

Pour entamer la journée, vous marchez sur un sentier facile avant de découvrir, au détour d'un virage, la vallée suspendue de la région de l'Everest; autrement appelé la vallée de Khumbu. C'est alors que les hauts sommets Himalayens, tel que le Khumbila (5761m) et le Kongde (6187m), commencent à se dévoiler devant vous. Vous passez ensuite au petit village Sherpa de Surke et ses quelques maisons et gagnez enfin le village de Chaurikharka, où l'heure sera à la pause déjeuner. Vous retrouvez peu après le chemin de trek classique de l'Everest avant d'arriver à Phakding.

Hébergement en Lodge. 4 à 5 heures de marche. Dénivelé + : 300 m. Dénivelé - : 420 m.

J 8/ PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Courte mais rude montée jusqu'à la capitale du pays sherpas. Namche Bazar est le plus grand marché de la région du Haut Khumbu. En route, vous découvrez les premières vues sur le Thamserku (6608 m), l'Everest (8848 m) et le Lhotse (8511 m).

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 810 m. Dénivelé - : 70 m.

J 9/ NAMCHE BAZAR (3440 M)

Journée d'acclimatation. Selon l'envie, une demi-journée de randonnée sur les hauteurs de Namche Bazar : villages de Khunde ou Khumjung (3780 m), paysages d'alpages et de petits champs bien ordonnés. Après-midi libre sur Namche Bazar. Hébergement en Lodge.



J 10/ NAMCHE - THAME (3800 M)

Descente vers le petit village de Dramo, à travers la forêt. Puis vous remontez vers Thame, porte d'entrée de la vallée du Nangpa La. En fin d'après-midi, vous pouvez monter vers le très joli monastère au dessus de Thame.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 690 m. Dénivelé - : 350 m.

J 11/ THAME - SUMDUR (4830 M) - THAME

Afin de parfaire votre acclimatation, vous montez aujourd'hui au Sumdur peak, belvédère au panorama saisissant. La vallée secrète du Nangpa La s'offre alors à vous et vous pouvez imaginer la frontière du Tibet tout proche. En haut le spectacle est incroyable : Pasang Lamu Peak, Cho Oyu (8201 m) et de nombreux 7000 m se dressent devant vos yeux. Retour au Lodge.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 980 m. Dénivelé - : 980 m.

J 12/ THAME - LUNGDE (4400 M)

Montée progressive à Lungde, au pied du Renjo La. Vous passez par de jolies bergeries dans des vallées offrant de belles vues sur les sommets environnants. Vous croisez des Tibétains qui descendent du Nangpa La pour faire le marché de Namche.

Hébergement en Lodge. 5 à 6 heures de marche. Dénivelé + : 600 m. Dénivelé - : 70 m.

J 13/ LUNGDE - RENJO LA (5350 M) - GOKYO (4790 M)

C'est une journée clé ! Vous partez à l'aube pour optimiser vos chances de beau temps au col. Après 3 h de montée régulière, vous atteignez deux très beaux lacs au milieu d'un cirque de montagnes spectaculaire. Puis, la pente se raidit, et vous atteignez en 1 h 30 le col. La vue est à couper le souffle : 180° de sommets du Cho Oyu au Taboche Peak, en passant par le Gyachung Kang, le Pumori, L'Everest, le Nuptse, le Makalu, et le Cholatse. Un festival d'esthétisme alpin ! Vous descendez rapidement vers Gokyo, le beau lac bleu en ligne de mire permanente.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 1030 m. Dénivelé - : 640 m.

J 14/ GOKYO - DRAGNAG (4690 M)

Pour les plus motivés, lever aux aurores afin de gravir le Gokyo Ri et de voir le lever de soleil sur le toit du monde. Ensuite, courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le Cho la. Vous traversez la belle moraine du Gokyo, qui offre une belle vue sur la face nord du Cho Oyu.

Hébergement en Lodge. 3 heures de marche. Dénivelé + : 80 m. Dénivelé - : 180 m.

J 15/ DRAGNAG - CHO LA (5350 M) - DZONGLA (4840 M)

Montée progressive puis raide pour atteindre le Cho La en 4h. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. Après 30 minutes de descente quasi-à-plat (zone souvent enneigée), le panorama est phénoménal. Descente jusque Dzongla raide sur les 200 premiers mètres. Arrivée rapide sur Dzongla.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 770 m. Dénivelé - : 610 m.

J 16/ DZONGLA - LOBUCHE (4940 M)

Montée progressive puis raide pour atteindre le Cho La en 4h. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. Après 30 minutes de descente quasi-à-plat (zone souvent enneigée), le panorama est phénoménal. Descente jusque Dzongla raide sur les 200 premiers mètres. Arrivée rapide sur Dzongla.

Hébergement en Lodge. 3 heures de marche. Dénivelé + : 220 m. Dénivelé - : 140 m.

J 17/ LOBUCHE - KALA PATTAR (5545 M) - LOBUCHE

Ascension sans difficulté technique du Kala Pattar. Pentès d'herbes avec un bon sentier. Aucun matériel d'alpinisme n'est requis. Vue fascinante sur l'Everest, la chute de séracs du Khumbu, le Pumori, le Nuptse. Ensuite redescente vers Lobuche.

Hébergement en Lodge. 8 heures de marche. Dénivelé + : 620 m. Dénivelé - : 620 m.

J 18/ LOBUCHE - DINGBOCHE - CHUKUNG (4730 M)

Vous redescendez dans la vallée. La vue sur l'Ama Dablam et le Thamserku est superbe tout au long du parcours jusqu'à Dingboche, au pied de l'Ama Dablam. Puis vous bifurquez sur Chukung. Avant d'y arriver, vous apercevez le pic sans nom de l'Imja Khola et le Baruntse (7200 m).

*\*En fonction de la motivation du groupe et de l'état d'enneigement, votre guide pourra vous proposer d'emprunter le sentier qui franchit le col du Kongma La (5535 m). Ce sentier passe par de nombreux petits lacs et vous offre des points de vue magnifiques sur l'Everest (compter 2 h de trek supplémentaires pour cette alternative).*

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 330 m. Dénivelé - : 530 m.



#### J 19/ CHUKUNG - 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.

#### J 20/ CAMP DE BASE - ISLAND PEAK (6189 M) - CHUKHUNG

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 Chukung.

NB : en cas de mauvais temps, une journée de plus pourra être consacrée à l'ascension de l'Island Peak. Dans ce cas, les jours 21 et 22 s'effectueront en une longue journée de marche.

Hébergement en Lodge. 4 ou 12 heures de marche. Dénivelé + : 1220 m. Dénivelé - : 1460 m.

#### J 21/ CHUKUNG - 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 + : 70 m. Dénivelé - : 940 m.

#### J 22/ TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Le sentier balcon entre Tengboche et Namche offre des vues magnifiques sur la vallée de l'Everest.

Hébergement en Lodge. 4 à 5 heures de marche. Dénivelé + : 610 m. Dénivelé - : 1020 m.

#### J 23/ NAMCHE BAZAR - SURKE (2400 M)

Aujourd'hui, vous commencez votre trek par une descente relativement raide jusqu'à la rivière Dhudkosi. Ensuite, vous longez la rivière, passez à travers plusieurs village: Monjo, Jorsale et Phakding notamment, avant de vous arrêter à Phakding pour le repas de midi. Vous continuez votre trek jusqu'au petit village de Surke, point d'arrivée de cette belle journée de marche.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 50 m. Dénivelé - : 1050 m.

#### J 24/ SURKE - PAIYA - BUPSA (1850 M)

Après le petit déjeuner, vous montez par un sentier assez raide jusqu'au Chutok (2945m). Après la pause déjeuner à Paiya, vous continuez votre marche vers le col de Khari-la (3145m), d'où vous contemplez une vue magnifique sur la vallée de Kharikhola, Nunthala et la gorge de Dudhkoshi. Vous descendez ensuite par une belle forêt de cèdres et de rhododendrons jusqu'au village de Bupsa.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 520 m. Dénivelé - : 570 m.

#### J 25/ BUPSA - NUNTHALA

Votre trek commence par une belle descente jusqu'au village de Kharikhola puis continue jusqu'au pont suspendu de la rivière Dhudh Koshi. Vous traversez de superbes villages où vivent les ethnies tel que les Rai et les Magar. Après le pont suspendu, vous montez jusqu'au village de Nunthala.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 600 m. Dénivelé - : 200 m.

#### J 26/ NUNTHALA - PHAPLU

Aujourd'hui, c'est une grosse journée de montée qui vous attend. Vous entamez d'abord votre ascension jusqu'au col de Taksindu, à 3070 m d'altitude, avant de redescendre au village de Ringmo où vous prendrez votre repas de midi. Après le repas, vous profiterez d'une marche facile jusqu'à Phaplu en passant de villages Sherpas en forêts de rhododendrons.

Hébergement en Lodge. 6 heures de marche. Dénivelé + : 900 m. Dénivelé - : 700 m.

#### J 27/ PHAPLU - KATMANDOU

Après ces nombreux jours de trek, c'est par la route que vous effectuez cette dernière étape vers la capitale. Vous laissez derrière vous les pics enneigés et les crêtes ventées de l'Everest et redescendez maintenant par les cultures et les villages qui parsèment cette belle campagne Népalaise.

11 à 12 heures de route. Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.



J 28/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 29/ 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. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 30/ FRANCE

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.**



## Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge et sous tente 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 ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek et d'ascension.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national de l'Everest.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

## Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : [www.assurance-multi-sports.com](http://www.assurance-multi-sports.com)
- 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 » : 10 à 15 € 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.

## Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

## Infos pratiques



## Contacts

HIMALAYAK TREKKING  
BP n° 24008 - Samakhusi 29,  
Katmandou - Népal  
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE  
**Pasang Sherpa**  
Correspondant  
06 42 31 80 08

NÉPAL  
**Ram Kumar Gurung**  
Directeur Général  
00 977 9851197596

[info@himalayaktrekking.com](mailto:info@himalayaktrekking.com)  
[himalayaktrekking@gmail.com](mailto:himalayaktrekking@gmail.com)  
[www.himalayaktrekking.com](http://www.himalayaktrekking.com)