

LOBUCHE PEAK (6 119 M)

Durée : 23 jours dont
16 jours de marche

Hébergement en lodge
et sous tente

Niveau : difficile

Prix : nous contacter

Les points forts

- Une immersion parmi les plus hauts sommets de la terre : Everest, Cho Oyu, Lhotse, Pumori...
- Une ambiance haute montagne sur des sentiers bien tracés
- Les belvédères de Gokyo Ri et du Kala Pattar



Le voyage

Au cœur du Khumbu, voici le voyage d'envergure du fabuleux massif de l'Everest. Du haut de deux sommets mythiques et par de grands cols passant à plus de 5000 m, nous découvrons des visions panoramiques et incroyables de quatre géants culminant à plus de 8000 mètres : Everest, Lhotse, Makalu et Cho Oyu. Sans oublier la multitude de sommets satellites culminant entre 6000 et 7500 mètres, dont l'emblématique et très esthétique Ama Dablam... Un itinéraire exceptionnel allant crescendo vers les plus beaux points de vue du monde himalayan.

16 jours de marche. Passage de trois cols à plus de 5000 m. Exposition au froid et nombreuses nuits en haute altitude. Un itinéraire d'envergure, engagé, pour trekkers confirmés.



himalayatrekking.com



Le voyage

Pour le Lobuche Peak

Pour les alpinistes qui tentent l'ascension du Lobuche Peak, il est nécessaire d'avoir déjà évolué en cordée autonome sur des pentes faciles en neige avec utilisation du piolet et des crampons. L'altitude moyenne de ce sommet en fait un but remarquable pour toute personne voulant tenter un jour une grande expédition.

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/ VALLÉE DE KATMANDOU : PASHUPATINATH - SWYAMBHUNATH - BODHANATH

Journée de découverte de la vallée de Katmandou. À Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupatinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodhanath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'un des plus grands au monde. Ne manquez pas la visite du célèbre temple de Swyambhunath, symbole fort du Népal. Ce « temple des singes » construit il y a plus de 2000 ans sur une colline, surplombe la capitale. Nuit à l'hôtel. Repas libres.

J 4/ VOL POUR LUKLA (2850 M) - PHAKDING (2600 M)

Concernant les treks sur la région de l'Everest, les vols Katmandou / Lukla ne se font plus en raison d'un trafic aérien trop important en octobre et novembre (décision du gouvernement). C'est Katmandou / Ramechhap en voiture (environ 3 h de route) et ensuite Ramechhap / Lukla en avion (environ 25 min de vol). Idem pour le retour. Le reste de l'année, les vols Katmandou / Lukla sont maintenus.

Départ aux aurores pour rejoindre l'aéroport national. 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 par le Sirdar 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 mani), 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.

J 5/ 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 m à l'aplomb de la confluence avec la Bhothe Kosi. Vers 3100 m, 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 Lumding 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.

J 6 / NAMCHE BAZAR - KHUMJUNG (3780 M) - NAMCHE BAZAR (3440 M) JOURNÉE D'ACCLIMATATION

Nous consacrons la journée à la visite de Namche Bazar et de ses environs, ce qui nous permet de parfaire notre acclimatation. Nous rejoignons une crête panoramique à l'aplomb du village de Namche. Les parois jumelles du Thamserku et Kangtega, l'élégante tour de l'Ama Dablam (Cervin de l'Himalaya), la grande muraille sud du Lhotse et enfin la pyramide de l'Everest, se dressent derrière les silhouettes de majestueux cyprès himalayens. Nous faisons le tour des villages traditionnels de Khumjung et de Khunde, où les Sherpas cultivent la pomme de terre et le chou, avant de redescendre dans l'ambiance animée de Namche Bazar.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 560 m. Dénivelé - : 560 m.

**J 7/ NAMCHE BAZAR - DOLE (4100 M)**

La matinée commence par une magnifi que 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'élan ce le prisme effi lé 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.

J 8/ 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 glacière du Cho Oyu (8153 m), frontière avec le Tibet. Nous traversons plusieurs hameaux, 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.

J 9/ MACHHERMO - GOKYO (4750 M)

Dès le réveil, la lumière réfléchi e 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 Machhermo 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'élan cent 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.

J 10/ GOKYO - DRAGNAK (4690 M)

L'étape est courte, nous laissant encore le temps d'apprécier les lumières matinales. Nous pouvons agrémenter la journée en remontant le long de la moraine du glacier de Ngozumpa afin de découvrir un autre joli lac, prolongeant ainsi les très belles vues sur le Cho Oyu. Pour rejoindre notre lodge à Dragnak, nous descendons jusqu'au passage balisé de cairns qui permet de traverser le glacier, couvert de pierres. Hébergement en Lodge. 3 à 4 heures de marche. Dénivelé + : 80 m. Dénivelé - : 140 m.

J 11/ 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.

J 12/ DZONGLA - LOBUCHE (5018 M)

En longeant le grandiose et célèbre glacier du Khumbu, arrivée au hameau de Lobuche (5018 m) ; une étape courte qui permet de récupérer de l'ascension de la veille. Hébergement en Lodge. Environ 4 h de marche. Dénivelé + : 300 m.

J 13/ LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST - RETOUR À GORAKSHEP (5160 M)

Toujours le long des moraines du glacier du Khumbu, un cheminement chaotique nous amène jusqu'au véritable camp de base de l'Everest. On est au pied de la célèbre « Ice Fall » qu'empruntent les grimpeurs pour accéder au sommet tant convoité, peut-être aurons nous la chance d'en apercevoir quelques-uns.



Chutes de séracs, grandiosité des sommets qui entourent cet endroit légendaire... il règne une grande ambiance dans ces paysages fantastiques... Retour ensuite par le chemin qui descend sur Gorakshep (5 160 m).

Hébergement en Lodge. 5h30 de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 350 m.

J 14/ GORAKSHEP - KALA PATTAR (5555 M) – CAMP DE BASE DE LOBUCHE (4820 M)

Lever tôt le matin, pour profiter du lever de soleil et gravir les pentes sud du Kala Pattar. Vue inoubliable, Magnifique panorama de sur le col Sud l'Everest, Nuptse et sur d'autres hauts sommets . Retour à Gorak Shep et descente jusqu'à Lobuche.

Nuit sous tente. 5 h de marche. Dénivelé + : 470 m. Dénivelé - : 600 m.

J 15/ LOBUCHE - HIGH CAMP LOBUCHE PEAK (5400 M)

Le matin, à quelques mètres vous bénéficiez d'une préparation technique en vue de l'ascension de Lobuche Peak ; utilisations des crampons et piolets, fonctionnement d'une corde fixe et de la poignée autobloquante (Jumar). Après votre déjeuner, montée en direction du high camp lobuche.

Nuit sous tente. 3 h30 de marche. Dénivelé + : 490 m.

16/ HIGH CAMP LOBUCHE PEAK - SOMMET LOBUCHE (6119 M)

Hébergement en Lodge. Environ 8 à 9 h de marche. Dénivelé + : 719 m. Dénivelé - : 1209 m.

J 17/ LOBUCHE (5545 M) - DINGBOCHE

Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la « colline » qui surplombe Gorak Shep. Le sentier est raide mais sans difficulté, alors que l'altitude oblige à marcher très lentement... Un effort certain qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet : sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes les montagnes ! Retour ensuite sur Gorak Shep pour un peu de repos, avant de poursuivre la descente de la vallée en rive gauche. Nous entrons finalement dans la vallée de l'Imja khola.

Hébergement en Lodge. 7 heures de marche. Dénivelé + : 250 m. Dénivelé - : 490 m.

J 18/ DINGBOCHE - TENGBOCHE (3860 M)

Nous perdons de l'altitude et retrouvons des terres plus peuplées. La descente se déroule sur le flanc ensoleillé de la vallée, face à l'Ama Dablam et au duo Thamserku et Kantega. Mani et chortens viennent de nouveau ponctuer le chemin. Nous croisons deux villages importants, Pheriche et Panboche. Dans ce dernier, blotti au milieu des pins et des genévriers, un monastère abrite une curiosité : le scalp d'un yéti... Nous poursuivons notre descente vers le fond de la vallée, tapissée de pins et de rhododendrons, havre d'un petit ongulé himalayen, le daim musqué, avant de remonter au monastère de Tengboche. Fondé en 1919, il est perché sur un éperon, belvédère parfait sur l'Ama Dablam et la grande muraille du Nuptse et Lhotse. Nuit dans un lodge à proximité du monastère.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 360 m. Dénivelé - : 700 m.

J 19/ TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR - MONJO (2835 m)

Descente rapide dans une belle forêt. Traversée d'une passerelle à Phunki, avant une lente remontée puis un sentier en balcon aboutissant à Namche Bazar. Le chemin plonge ensuite pour rejoindre le lodge de Monjo.

Hébergement en Lodge. 6 h 30 de marche. Dénivelé + : 425 m. Dénivelé - : 945 m.

J 20/ MONJO - 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. Nous passons notre dernière soirée au cœur du Khumbu.

Hébergement en Lodge. 5 h 30 heures de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 940 m.

J 21/ 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. Dîner traditionnel le soir offert.



J 22/ 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 23/ 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.
- Les vols 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
- 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
himalayaktrekking@gmail.com
www.himalayaktrekking.com