

**CLUB ALPIN FRANÇAIS Section Ile de France,
5 rue Campagne Première, 75014 PARIS**

tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. (ouverture : le Mardi 16h à 19h00, le jeudi 12h à 14h et de 16h à 19h, le vendredi de 16h à 19h, le samedi de 13h à 19h – TELEPHONER AVANT POUR AVOIR CONFIRMATION DE CES HORAIRES) fax: 01.42.18.19.29
(N° d'agrément tourisme : AG 075950054)

Coordonnateur C.A.F. : Gilles CALDOR Tél. 06.81.27.41.29. (de préférence le soir)

NEPAL: 10-NEP01 KHUMBU

ASCENSION DU PACHERMO 6273m, DU KALAPATAR, CAMP DE BASE DE L'EVEREST ET DU CHO OYU, LACS DE GOKYO, LES HAUTS COLS, ET LE « CHEMIN DES TIBETAINS »

C'est un extraordinaire trek de 22 jours de marche au travers du KHUMBU, qui nous permettra d'effectuer l'ascension d'un sommet de 6273m, de franchir 3 cols à plus de 5000m, et de découvrir cette région de l'Everest par des itinéraires moins fréquentés.

Après avoir atterri sur l'altiport de Lukla à 2840m, nous atteindrons Namche Bazar, la célèbre cité des Sherpas en 2 jours pour une bonne acclimatation. Puis nous visiterons le fameux monastère de Tengboche au pied de l'Ama Dablam avant de franchir le premier des hauts cols : le Kongma-La (5530m), dominé par l'incroyable face sud du Lhotse (8501m). Nous atteindrons ensuite le camp de base de l'Everest, qui sera complété par l'ascension du Kalapatar à 5550m, le meilleur belvédère sur le toit du monde.

Le col de Cho-La (5330m) nous permettra d'accéder aux merveilleux lacs de Gokyo. De là nous débiterons un itinéraire très peu parcouru par les trekkers: la remontée du glacier de Ngozumpa pour accéder au camp de base du Cho Oyu (8153m). Pour arriver à Thame, nous emprunterons le « chemin des Tibétains » qui descend du Nangpa-La (col frontière interdit aux étrangers), chemin utilisé uniquement par les commerçants nomades venus du Tibet avec leurs Yaks vendre leur marchandises à Namche Bazar.

La dernière grande montée sera l'ascension du Tashi-Lapcha, l'un des plus hauts cols de la région (5755m), qui nous permettra d'atteindre notre objectif : le Pachermo (6273m). Le retour à Lukla ne se fera qu'en 2 jours, d'où nous reprendrons l'avion pour Kathmandou. Ce trek sera une immersion complète dans l'univers des porteurs et des sentiers vertigineux, entrecoupé de visions multiples sur l'Everest, le Lhotse et le Cho Oyu, qui seront aperçus sous plusieurs angles.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 2870 Euros.

Sont compris :

- le transport aérien aller et retour PARIS - KATHMANDU sur compagnie régulière, en classe économique,
- le vol intérieur « panoramique » de Lukla à Kathmandu aller et retour,
- les transports sur place en bus, mini-bus, ou taxis,
- les nuits en hôtel (équivalent 2 étoiles) à Kathmandu,
- la fourniture des tentes d'altitude, des matelas, et de la nourriture de qualité et variée pendant le trek,
- le logement en « Lodges » à certaines étapes,
- un guide haute montagne Népalais,
- les porteurs pour les bagages personnels et collectifs, pendant toute la durée du trek,
- les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge:

- l'équipement personnel,
- l'assurance annulation – perte de bagages,
- les repas à Katmandou (compter 3 Euros par repas)
- les boissons et dépenses personnelles,
- la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 17 kg.
- les pourboires (traditionnels en fin de trek)

Si le budget prévu n'est pas entièrement dépensé, l'excédent est reversé aux participants. Si le nombre des participants est inférieur à 10, le prix est majoré suivant le barème ci-dessous. Le candidat aura la possibilité de refuser cette majoration et d'annuler sa participation ; il sera alors remboursé des sommes versées.

<u>Prix par personne pour :</u>	-9 participants : 2923 Euros
	-8 participants : 2975 Euros
	-7 participants : 3036 Euros
	-6 participants : 3170 Euros

DUREE ET DATES:

29 jours, dont 22 jours de marche. En Octobre/Novembre, dates à déterminer suivant la demande du groupe, ce voyage étant destiné à un groupe pré constitué d'au moins 4 personnes.

PROGRAMME INDICATIF:

Jour 1 : départ Paris

Jour 2 : arrivée à Kathmandou et découverte du quartier touristique de Thamel

Jour 3 : vol Kathmandou – Lukla, et début du trek : étape Lukla - Phakding

Jour 4 : Phakding – Namche Bazar

Jour 5 : journée d'acclimatation à Namche Bazar avec montée à l'Everest View Point (3800m)

Jour 6 : Namche Bazar – Tengboche - Pangboche

Jour 7 : Pangboche – Chhukung

Jour 8 : excursion au camp de base de l'Island Peak et retour

Jour 9 : Chhukung – col du Kongma-La (5530m) – Lobuche

Jour 10 : Lobuche – ascension du Kalapattar (5550m) – Gorakhsep

Jour 11 : Gorakhsep – Camp de base de l'Everest – Lobuche (visite du laboratoire Italien en forme de pyramide de verre)

Jour 12 : Lobuche – Zongla

Jour 13 : Zongla – col de Cho-La (5330m) – Tangnag

Jour 14 : Tangnag – lacs de Gokyo

Jour 15 : ascension du pic de Gokyo (5480m) permettant d'avoir un panorama différent sur l'Everest et le Nupse

Jour 16 : lacs de Gokyo – camp de base du Cho Oyu

Jour 17 : camp de base du Cho Oyu – Lunag

Jour 18 : Lunag – Kusum (descente du « chemin des Tibétains » en 2 jours)

Jour 19 : Kusum – Thame

Jour 20 : Thame – Ngoley (début de la montée en 3 jours au Pachermo)

Jour 21 : Ngoley – Tashi Phuk

Jour 22 : Tashi Phuk – col de Tashi Lapcha (5750m) – sommet du Pachermo (6273m) – Ngoley

Jour 23 : Ngoley – Namche Bazar

Jour 24 : Namche Bazar – Lukla

Jour 25 : vol Lukla – Kathmandu

Jour 26 : Kathmandu : visite du site de Swayambunath (vue panoramique)

Jour 27 : Kathmandu : visite du Stupa de Boudanath (le plus grand du Népal) et des temples de Pasupatinath

Jour 28 : départ pour Paris

Jour 29 : arrivée Paris

NIVEAU TECHNIQUE:

Très bonne condition physique en raison de la haute altitude et de la longueur du trek. Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 4000 mètres dans les Alpes ainsi que de la progression sur glacier), pour avoir acquis une certaine résistance aux intempéries, au froid et à l'altitude. La progression par elle-même, ne présente pas de difficultés techniques. Le Pachermo est une pente de neige assez raide par endroits. Son ascension reste optionnelle, les participants qui ne désirent pas le gravir se contenteront du col de Tashi Lapcha à 5750m (ce qui n'est déjà pas si mal !)

SANTE - VACCINATIONS:

Il est important de connaître sa résistance à l'effort et à l'altitude avant de partir. Pour cela il est vivement conseillé d'aller voir son médecin, et de faire un test à l'effort. Une visite chez le dentiste n'est pas inutile non plus. Il n'y a pas de vaccinations obligatoires, toutefois il est préférable d'être à jour des rappels de ses vaccins Tétanos/Polio, Typhim-Vi, hépatite, et éventuellement après avis du médecin : Diphtérie et traitement anti-Paludéen. Le service Parasitologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière renseigne et se charge des vaccinations sur place lors de la consultation; tél : 01.42.16.01.03 ou 01,45.85.90.21. Des renseignements médicaux peuvent être obtenus aussi au centre Air France, T. 01.43.17.22.02.

FORMALITES:

Le visa est à demander au consulat du Népal, 45 bis rue des Acacias, 75017 PARIS, Tél. 01.46.22.48.67. (de 10 à 13h du lundi au vendredi). Un visa simple valable pour une entrée et une sortie et valable 2 mois sur place coûte 40 EUROS; il est utilisable dans les 6 mois qui suivent sa date d'émission. Il est préférable de le faire à Paris plutôt qu'à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu où il peut y avoir une attente assez longue. Il peut être fait aussi par correspondance (prévoir un délai suffisant et privilégier l'envoi du passeport en recommandé) auprès du Consulat du Népal de Toulouse, 7 bis allée des Soupirs, B.P. 296, 31000 TOULOUSE CEDEX 6, Tél : 05.61.32.91.22.

Attention aux dates de validité de votre passeport, il doit être valable 6 mois après la date de retour. Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 6 premières pages administratives de votre passeport, ainsi que 4 photos d'identité.

CLIMAT:

Climat continental en montagne : chaud et sec dans la journée et pouvant être très froid la nuit (pointes possible jusqu'à -20° à 5000 m), avec probabilités de chutes de neige. A Kathmandu temps ensoleillé et doux (temp de 20 à 25°).

DECALAGE HORAIRE: 5 heures.

MATERIEL PERSONNEL:

L'ensemble de vos bagages seront répartis dans 2 sacs: un sac à dos de montagne (contenance 50 litres au minimum), et un sac de voyage ou un sac marin. Pour le vol, vous mettrez les objets lourds et compacts dans un sac de cabine (en évitant de dépasser le poids de 7 kg), et ce qui est volumineux et « contendant » tel que le duvet, les chaussures, le piolet, les crampons, etc..., dans le sac de soute qui ne devra pas excéder 17 kg. Durant le trek, votre sac marin sera confié aux porteurs.

Prévoyez :

- chaussures de montagnes très chaudes (pour temp. de -20°) pour le sommet,
- chaussures de trek pour l'approche,
- plusieurs paires de chaussettes de laine,
- sac de couchage en duvet d'oie (temp.-20°)
- sacs plastiques pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- vêtements chauds de montagne (anorak, pulls, fourrures Polaires, bonnet, 2 paires de gants chauds, écharpes, moufles, goretex, etc...)
- sous-vêtements chauds de type thermolactyls éventuellement,
- lunettes de soleil (2 paires dont une de glaciers),
- cape de pluie,
- bâtons de marche télescopiques,
- piolet et crampons avec anti-bottes,
- baudrier, guêtres,
- lampe frontale avec piles alcalines et ampoules de rechange,
- couteau Suisse,
- cadenas pour fermer le sac marin,
- des gourdes ou bouteilles en plastique pour contenir 3 à 4 litres d'eau,
- un briquet,
- vêtements et lacets de rechange,
- papier hygiénique pour la durée du trek,
- petit nécessaire de couture,
- argent de poche en dollars (en petites coupures) pour les dépenses personnelles et les imprévus,

PHARMACIE PERSONNELLE

- Vitamine C,
- Aspirine ou Paracétamol,
- Anti-diarrhéique type Imodium,
- Antiseptique intestinal type Ercéfuryl,
- Traitement antibiotique à large spectre,
- Pommade anti inflammatoire type Ketum,
- Collyre pour les poussières et les ophtalmie,
- Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,
- Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast ou Biplast et double peau type Compeed,
- Produit anti moustique,
- Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux.

liste non exhaustive...

Une pharmacie de groupe complète sera emportée pour ce voyage.

ORGANISATION:

- hébergement en hôtels en chambres doubles (ou single suivant disponibilités de l'hôtel) à Katmandou,
- autres nuits sous tentes à 3 places mais occupées par 2 personnes (les tentes sont montées le soir par les aide-sirdar) – présence d'une tente WC montée à chaque étape, ainsi que dans des « Lodges » (qui sont des petits hôtels sommaires), à certaines étapes,
- repas consistants et de qualité préparés par cuisinier assisté d'aide-cuisiniers (eau systématiquement bouillie, règles d'hygiène respectées) et pris sous une tente " messe " avec table et chaises pliantes, cela aux étapes sans Lodges.
- les porteurs se chargent des bagages personnels pendant tout le trek.
- les participants ne portent que leur affaire de journée dans leur sac à dos.

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Il faut un groupe constitué d'au moins 4 personnes (au maximum 10) pour que ce circuit puisse partir. Dès que ce premier groupe est constitué, des inscriptions individuelles peuvent être ajoutées

REUNION PREPARATOIRE:

Prévue avant le départ au CAF Ile de France; on fait connaissance et on aborde toutes les questions pratiques. Les participants de province qui ne peuvent venir à Paris pour cette réunion peuvent téléphoner au coordonnateur. Laissez vos coordonnées au C.A.F., et un courrier de convocation vous sera adressé en temps utile.

CALENDRIER DE VERSEMENT:

Règlement en 2 fois; à l'inscription: 860 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:

15 Septembre 2009. Pour faciliter la vie du coordonnateur, merci de ne pas attendre systématiquement qu'il y ait d'autres inscriptions avant la vôtre pour vous inscrire, car cela crée des situations ingérables ! De toutes façons, si le voyage ne part pas, un remboursement intégral est effectué dans les meilleurs délais.

**NE PAS S' INSCRIRE AVANT D' AVOIR
TELEPHONE A L' ORGANISATEUR**

***N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER AU
SECRETARIAT LE PLAN DE CE TREK (papier) SI
VOUS NE L'AVEZ PAS RECU PAR E-MAIL !***

