

# AMA DABLAM (6812m) Népal

Ascension de l'Ama Dablam (6812m) par l'arête sud-ouest (voie normale). Précédée d'une approche relativement courte avec un trekking d'acclimatation jusqu'au Kala-Patar.

« Dessine-moi une montagne ». Et bien sur ce fut l'Ama Dablam, ou le Cervin ou le K2, quelque chose de haut, de Pyramidal, une pointe qui supporte et perce le ciel. L'Ama Dablam dispute au Cervin, au Fitz Roy et à l'Alpamayo le titre de la « plus belle montagne du monde ». « Les enfants eux-mêmes comprendraient le défi lancé par cette montagne verticale » écrivait Messner en 1979.

C'est Hillary le Néo-Zélandais, vainqueur de l'Everest qui effectua l'ascension en 1961.

Nous tenterons l'ascension de la voie normale, l'arête sud-ouest.

L'équipement en cordes fixes permettra aux alpinistes confirmés d'atteindre en toute sécurité, le plateau sommital, merveilleux belvédère de l'Everest, du Nuptse et du Makalu.

## Les camps :

Trois camps sont nécessaires pour gravir le sommet :

- Camp 1 à 5700m au début de l'arête
- Camp 2 à 6000m au-dessus de la tour rouge
- Camp 3 à 6300m au pied de la pente terminale

## Dates Prix :

30 jours du 11 octobre au 9 novembre 2008

PRIX : 6000 € à 6/7 clients

Suppl. 450 € de 3 à 5 clients

## Difficulté, niveau :

La réussite de ce genre d'aventure en dehors des conditions nivométéo dépend de la forme physique de chacun d'une part et de son indispensable expérience de la haute montagne d'autre part. Les participants doivent être autonomes, même si nous équipons les principales difficultés glaciaires (40/45° et les passages rocheux de cordes fixes, ils devront pouvoir évoluer dans une sécurité optimum dans les pentes supérieures à 50°). Cette expédition s'adresse à des alpinistes ayant déjà évolué sur un terrain rocheux et glaciaire de niveau AD, D. L'expérience de la haute montagne requise est, par exemple, l'ascension du mont Blanc par l'itinéraire de la Brenva ou la traversée des arêtes de la Meije. Une excellente condition physique ainsi qu'un entraînement régulier sont nécessaires pour apprécier cet itinéraire exceptionnel. Les difficultés sont celles de la haute altitude (isolement, manque d'oxygène, froid, vent). Les participants peuvent être amenés à faire des navettes entre les différents camps d'altitude sans que le guide soit systématiquement présent à leurs côtés. Il est donc indispensable que les participants soient eux-mêmes techniquement autonomes, et possèdent déjà (si possible) une expérience de la haute altitude.

## PROGRAMME

Une acclimatation jusqu'au Kala Patar suivie d'un séjour de 12 jours au camp de base pour l'ascension proprement dite devraient nous permettre de tenter notre chance dans des conditions optimales.

**J1** : Vol Paris Kathmandu

**J2**: Arrivée à Kathmandu (1200 m), installation à l'hôtel.

**J3**: Fin de préparation de l'expédition. Vérification du matériel. Hôtel.

**J4** : Vol Kathmandu - Lukla (2850 m)

Magnifique vue sur l'Himalaya (ce vol ne peut se réaliser que par de bonnes conditions, vol à vue). Organisation des charges avec les porteurs et les sherpas. Début du trek dans la foulée :

Luklha –Pakding (2600m) étape courte et en descente.

**J5** : Phakding- Namche Bazar (3440 m)

Rive droite ou rive gauche de la Dudhkosi, le chemin taillé dans la roche, bordé de cultures monte brusquement jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa : Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi.

**J6** : Namche (3800m) Phortse (3840 m)

Très belle étape : Par un chemin à flanc, belvédère de l'Ama Dablam, on rejoint le village en terrasses de Phortse où les femmes récoltent et enterrent les dernières pommes de terre.

**J7** : Phortse (3840 m) Pheriche (4243 m)

Marche sur un bon sentier en balcon jusqu'au village de Pheriché situé à l'entrée de la vallée qui mène à l'Everest et où se trouve un hôpital spécialisé dans le mal des montagnes.

Camp de base (4600m) pour le guide et deux sherpas qui vont commencer à préparer la montagne

Aujourd'hui votre guide vous quitte... pendant que vous améliorerez votre acclimatation (5 jours) il préparera la montagne et les camps avec l'aide de sherpas.

**J8** : Pheriche (4243 m) Lobuche (4930 m)

Après une traversée de la plaine de Pheriche, nous montons en direction de Duglha (4627 m), puis de Lobuche où nous approchons les 5000 m.

**J9** : Lobuche (4930 m) Gorashep (5200 m)

Jolie étape avec en point de mire l'élégante silhouette du Pumori (7145 m). Camping au pied de l'impressionnante face ouest du Nuptse (7879 m) rosissant au coucher du soleil.

**J10** : Gorashep (5200 m) Kalapatar (5545 m) Lobuche (4930 m )

Aujourd'hui ascension de la "butte en terre" la plus populaire du Népal. Il faut reconnaître que la vue sur l'Everest, le Nuptse et la combe ouest y est exceptionnelle.

**J11** : Lobuche (4930 m) Pangboche (3885 m)

Retour à des altitudes plus modestes, on reprend la même vallée par un sentier balcon avec une vue de l'Ama Dablam sous un angle inhabituel.

**J12** : Pangboche (3985 m) Camp de Base (4800 m)

Nous sommes désormais fin prêt pour une installation confortable avec l'équipe au complet au camp de base.

**J13 à 23** : Expédition proprement dite : 11 jours.

Ascension de L'Ama Dablam (6812m) Installation du camp 1 à 5700 m, du camp 2 à 6000m, et du camp 3 à 6300m. L'ensemble de l'équipe participe au portage du matériel et si c'est nécessaire à l'équipement des cordes fixes en compagnie de nos sherpas d'altitude. Les difficultés sont rocheuses dans la première partie, puis glaciaires. L'itinéraire de l'arête sud-ouest est sûr, sans danger objectif. L'ensemble de la voie est équipé de cordes fixes pour assurer la progression (montée, descente en toute sécurité)

**J24**: Camp de base - Tengpoche

Retour dans la grande vallée. Nous connaissons déjà le chemin pour l'avoir emprunté à la montée. Passage au village de Pangboche. Après la traversée d'une passerelle sur le torrent, nous parcourons durant 2 heures une très belle forêt jardinée par les moines du monastère de Thyangboche (« Montagne de l'empreinte du talon »). Camp devant le monastère.

**J25** :Tengboche –Phunkdi(3250)- Namche Bazar(3440m)

Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunkdi avant une lente remontée, puis un sentier en balcon aboutissant à Namche Bazar.

**J26** :Namche bazar –Pakding Lukla

Dernier campement. Généralement on fête la réussite du sommet avec nos amis Sherpas.

**J27** : Vol Lukla –Kathmandu

Vol soumis aux aléas de la météo; possible journée de retard dans le jour de rotation.... C'est pourquoi, nous prévoyons 1 journée de réserve à Kathmandu avant de prendre le vol international.

**J28** : Katmandu

Journée libre, hôtel.

**J29** : Matinée libre

Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport. Vol de retour.

**J30** : Arrivée à Paris

Remarque : Ce programme reste malléable en fonction des conditions météo et du niveau des participants

## **Historique :**

Ceux qui étaient allés au Népal dans les années de découverte s'étaient inclinés devant cette montagne.

Elle était sacrée, c'est-à-dire interdite d'accès.

L'Ama Dablam, d'une altitude plutôt modeste (6812m), comparée aux sommets qui l'entourent, reste difficile d'accès.

La voie classique est située sur l'arête sud-ouest. C'est Sir Edmund Hillary, le vainqueur de l'Everest, qui en effectue la première ascension en 1961. On n'en trouve pas de compte rendu car le sommet avait alors été atteint sans autorisation.

C'est seulement en 1978 que le gouvernement népalais donne l'autorisation de gravir cette montagne sacrée des Sherpas.

Tom Frost, Américain, réussira officiellement au printemps 1978, en gravissant en quelques heures, depuis le dernier camp, l'arête sud.

Peter Hillary tentera la face ouest en 1979 avec 3 autres personnes, tentative arrêtée par une avalanche.

R. Messner échouera la même année sur l'arête sud-est.

En revanche le 21 oct 79, l'éperon nord de l'Ama Dablam sera gravi par des guides du Briançonnais sous la conduite de Raymond Renaud.

## **Le déroulement du voyage :**

### ***Déplacement :***

Vol international sur ligne régulière.

Vol Kathmandu Lukla à bord d'un Twin Otter de 15 places. Le vol dure 45mn.

Transfert dans la ville de Kathmandu en bus ou en taxi

### ***Encadrement :***

Pour un groupe de 8 grimpeurs au maximum :

Un guide de haute montagne

1 sherpa de haute altitude aidera pour l'équipement des différents camps et pour les cordes fixes

Un cuisinier (cook) et ses aides (kitchenboys)

Un sirdar (le chef de l'organisation et des porteurs)

Un officier de liaison

### ***Hébergement :***

**A Kathmandu** : hôtel équivalent à un trois étoiles en France

## **En montagne**

Pendant le trek et au camp de base, tentes à arceaux (2 personnes par tentes)  
Pendant l'expé, camps équipés : Tentes à arceaux et tentes bivouac selon les emplacements.  
Tentes mess pendant le trek et au camp de base.

## **Nourriture**

Nourriture préparée par notre cuisinier pendant le trek et au camp de base, agrémentée de complément style fromages, charcuteries et friandises.  
Lors de l'expé proprement dite : nourriture déshydratée, lyophilisée. Un équilibre entre poids, goûts et énergie. Dans les camps d'altitude chacun prépare sa « popote »  
Repas non compris à Kathmandu

## **Bagages et portage**

Le portage est assuré par des porteurs pendant le trek et jusqu'au camp de base. Idem pour le retour du camp de base à Lukla.  
Un seul bagage à faire porter lors de l'approche (d'où l'utilité d'un grand sac marin.).  
Pendant l'ascension, chacun participe au portage (des porteurs aideront pour l'équipement des camps d'altitude)

## **Programme :**

Le guide peut modifier ou décaler certaines journées, en particulier lors des étapes de montagne suivant les conditions du moment.  
Entre Kathmandu et Lukla, le vol se fait à vue, il se peut que des brumes perturbent les horaires et modifient l'agencement des journées libres à Kathmandu.  
En cas d'utilisation d'hélicoptères pour l'évacuation de Lukla, le surcoût serait partagé entre tous les membres du groupe.

## **Formalité pour le Visa :**

Directement à votre arrivée au Népal : prévoir 2 photos d'identité, paiement en espèces (30 euros en 2004)

Adresse ambassade Népal :  
45, bis rue des Acacias, 75017 Paris                      tél : 01-46-22-48-67.

Visa Express  
54, rue de l'ouest- BP 48 75661 Paris Cedex 14    tél : 01-44-10-72-72

Vous devez posséder un passeport valide 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage

## **Santé :**

Etre particulièrement à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphthérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde). Hépatite A

Passage chez votre dentiste pour un contrôle général fortement conseillé.

Paludisme : les régions où vous passez ne sont en général pas infestées, notamment aux périodes concernées. Les escales éventuelles dans une grande capitale présentent peu de risque. L'utilisation de répulsifs efficaces (ex : Insect Ecran, en vente dans toute bonne pharmacie) suffisent amplement.

## **Assurance :**

Pour parer aux conséquences d'un éventuel accident, nous vous conseillons fortement d'être attentifs à vos contrats personnels d'assurance et d'assistance. Contrôlez les plafonds de vos contrats d'assistance : vous devez vérifier en particulier si votre couverture pour « recherche secours » est au moins égale à 3812 euros. C'est le cas des assistances de la Fédération des Clubs Alpin Français, de la FFME, de la MAIF .... Attention, les cartes de crédit n'offrent que peu ou pas de garantie « recherche secours »

## **Tarif :**

Dates : du 11 oct au 9 nov 2008

PRIX : 6000 € à 6/7 clients

Suppl. 450 € à 5 clients

### ***Le tarif comprend :***

Le vol Paris- Kathmandu A/R en classe eco

Le vol Kathmandu –Lukla A/R en twin otter

Les nuits d'hôtel telle que décrites

Tous les transferts nécessaires au programme

L'organisation de la marche d'approche jusqu'au camp de base, puis de l'expédition en pension complète.

La fourniture des équipements collectifs nécessaires (tentes, cordes, gaz, réchauds,...)

L'assistance d'un guide de haute montagne français pendant toute la durée du voyage.

Les porteurs pendant le trek, porteurs d'altitude pendant la phase expé, sirdar, officier de liaison, leur équipement, assurances et salaires.

Votre quote-part des royalties ainsi que la taxe du parc national

L'assistance de l'équipe de cuisine locale

1 caisson CERTEC

1 dîner d'adieu à Kathmandu

### ***Le tarif ne comprend pas :***

L'assurance multirisques voyage obligatoire (3% du prix du voyage)

L'assistance : frais en cas de mise à disposition, pour un participant, de porteurs ou animaux de bats complémentaires.

Les surtaxes sur votre bagage personnel si le poids dépasse 18 kgs (en soute)

Les boissons, les repas à Kathmandu et toutes les dépenses d'ordre personnel

Les pourboires

Les taxes d'aéroport

Les frais de visa

### **Règlement :**

Acompte de 30% au moment de l'inscription

Solde un mois avant départ.

Une inscription précoce (6 à 10 mois à l'avance) facilite le travail d'organisation (aérien) et aide à la qualité des prestations....

### **Matériel fourni :**

Tentes dômes à arceaux pour le trek, le camp de base et camps d'altitude (2 par tente)

Tente mess pour les repas et veillées

Walkie-talkie pour la sécurité du groupe

Un caisson CERTEC

1 réchaud d'altitude par personne

Point d'ancrage et cordes fixes statiques

Cordes de progression.

## **MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER**

Rappel : votre bagage en soute ne doit pas dépasser 18kgs

Vols intérieurs au Népal : le poids du bagage en soute est limité à 15 kgs par personnes, en particulier sur les vols à destination de Lukla

Nous prenons de Roissy du matériel commun.

Le sac à dos : c'est le sac que vous utiliserez en cabine et que vous porterez chaque jour pendant l'ascension, il doit faire minimum 70 litres.

Le sac de voyage (sac marin) : C'est le sac qui sera dans la soute de l'avion. Pendant le trekking, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée. Transporté par les équipes de portage, vous le retrouverez à la halte le soir.

Dans votre sac marin le jour du départ :

Pour la tête : Bonnet, passe montagne

2 très bonnes paires de lunettes de glacier avec protège-nez et œillères

1 masque de ski.

1 masque de tempête qui couvre la face en néoprène

Pour le buste : Sous vêtement type carline (manche longue, chemise et caleçon)

1 ensemble haut et bas fourrure polaire

- 1 veste et un pantalon gore tex (avec une capuche très enveloppante pour la veste)
- 1 veste en duvet pour le camp de base
- 1 ensemble de vêtement de trek pour la marche d'approche et pour le voyage.
- 1 short
- 1 collant

Pour les mains :

- 1 paire de moufles en duvet
- 1 paire de gants de laines
- 1 paire de gants de cuir style travail pour la remontée des cordes fixes.

Pour les pieds :

- 1 paire de chaussures coque plastique ou cuir avec chaussons type hivernal en alvéolite (type one sport)
- 1 paire de chaussure de trek pour l'approche
- 2 ou 3 paires de chaussettes en laine + quelques paires de chaussettes normales pour l'approche
- 1 paire de chausson en duvet ( à laisser dans le duvet)

Divers :

- Un sac de couchage de très bonne qualité (- 30°)
- Un ou deux bâtons télescopiques
- Une frontale avec batterie indépendante
- 1 gourde isotherme ou thermos
- Trousse de toilette, serviette de bain (petite)
- Serviettes humidifiées type « calinette »
- Un couteau de poche
- 1 bol en plastique souple
- 1 cuillère
- sacs poubelles

Pharmacie personnelle :

- Aspegic 1000 en quantité, lysopaine, elastoplaste et double peau ;
- antidiarrhéique : immodium et intetrix. Doliprane collyre, somnifère léger (si vous avez des problèmes pour dormir en altitude) ; Antibiotique a large spectre type penglobe 600, hydrochlonezone ou micropure, etc...

Matériel Technique :

- 1 paire de crampons munis d'antibottes
- 1 baudrier
- 1 piolet classique
- 1 mousqueton à vis
- 2 mousquetons normaux
- 1 descendeur en 8
- 1 poignée autobloquante Petzl
- 10 mètres de cordelettes de 7 mm, ou sangles
- Un casque de montagne

L'ensemble du matériel devra tenir dans 1 sac marin solide et ferme avec un cadenas

