

# Ascension de l' Everest 2010

## *Préambule*

Conforté par l'expérience heureuse de 2008 : [www.guidexpe.com/everest%20book/everest1.htm](http://www.guidexpe.com/everest%20book/everest1.htm)

Je me permets de vous proposer cette expérience unique à un tarif parfaitement maîtrisé au regard de la prestation.

Une agence en France pour l'inscription et l'organisation du voyage et éventuellement l'assurance

Une agence népalaise pour toute l'organisation sur place

Un guide français chef d'expédition conseiller technique et responsable logistique de l'ensemble de l'expédition.

Un sherpa d'altitude et 5 bouteilles d'oxygène par client pour l'assistance personnelle de chacun.

Un beau trekking qui offre une acclimatation très progressive.

**DATES :** du 04 avril au 02 juin 2010

**PRIX:** 25.000 euros par personne

## *Paroles*

« Curieusement, je me sentais délivré, moins par l'arrivée au sommet que par la venue de l'aube vers 8600 m. Un long trait rouge se dessinait à l'est vers le Makalu. Le Jour nous libérait enfin du poids de cette nuit, de l'étrangeté de notre progression de cosmonautes aux confins du ciel et de la terre et de la difficulté de l'esprit à saisir toutes les données de notre ascension. Lorsqu'ils m'ont rejoint au sommet, j'ai eu surtout le sentiment d'être récompensé avec Pierre, Thierry, Alain et Michel pour cette attente interminable, pour les heures difficiles du col sud, à vouloir sans cesse remonter et accomplir ce rêve de l'Everest ».

Philippe Grenier le 9 octobre 1992

« Qu'est-ce donc qui rend ce sommet si fascinant aux yeux de tous ceux qui pratiquent l'alpinisme ?...Il est la plus haute montagne du monde... Les nombreuses expéditions, les hommes qui l'ont vaincu n'ont pas réussi à le rendre plus petit. L'altitude demeure ».

Reinhold MESSNER

« Nous n'eûmes pas à attendre la vision suprême. Au-dessus des brouillards, l'Everest était encore devant nous...: immobile comme l'étoile de Keats dans sa splendeur solitaire, et si haut dans la nuit ! Veilleur éternel de l'ombre, le Mont semblait enivrer le monde de son rayonnement ».

Georges LEIGH MALLORY

« Soudain il m'apparut que l'arête, devant nous, au lieu de continuer à s'élever, tombait brusquement ; beaucoup plus bas je pouvais voir le col Nord et le glacier de Rongbuk ; au premier plan, une étroite arête de neige montait vers un sommet neigeux ; encore quelques coups de piolet dans la neige durcie... et nous étions au sommet.

Il était 11h30 »

Edmund Hillary 29 mai 1953

# *L'aventure*

Si elle reste une aventure exceptionnelle, l'ascension de l'Everest n'est plus une entreprise extrême, réservée à une élite alpine de très haut niveau. Les progrès de la logistique, de la technique alpine et du niveau général des pratiquants de la haute montagne, rendent aujourd'hui le Toit du Monde accessible à des alpinistes de bon niveau, autonomes techniquement, solidement entraînés et dotés d'une motivation sans faille.

L'expédition Everest sera une aventure collective, carrefour des motivations et des énergies, rencontre des capacités d'une organisation et d'alpinistes motivés. Deux challenges parallèles seront à relever :

- Celui des participants : être au top niveau physique, technique et mental au moment voulu.
- Celui de l'organisateur : procurer une logistique irréprochable permettant d'accéder au Camp IV (8 000 m) dans des conditions optimales.

## Préambule

L'objectif majeur de cette expédition est de vivre une aventure qui nécessite un engagement total aussi bien physique que moral en agissant avec lucidité et en toute humilité dans un milieu naturel hostile qui ne pardonne aucune imprudence ou témérité sous peine de mort. C'est ce témoignage qu'il faut savoir sagement ramener.

Une bonne observation de toutes les règles de sécurité est indispensable ainsi qu'une bonne préparation physique et psychologique, un environnement qui accompagne chaleureusement, une sérénité des plus totales, un peu de tactique et alors si le temps veut bien être clément et la chance être au rendez vous il sera possible de compter les minutes magiques du sommet.

**La devise est : oser monter, savoir descendre.**

## *Une Folie lucide*

Conseils d' après Hubert Giot\*.

Il n'est pas aisé d'établir des règles, car les alpinistes ne sont pas égaux face à l'altitude, tant sur le plan physiologique que mental. Il semble que chacun ait un palier propre où il coince. Extrêmement éprouvante cette étape est à chaque fois toujours douloureuse mais non rédhibitoire. Une fois passé ce cap tout va bien...ou moins mal. C'est généralement là que l'on cerne mieux ses capacités d'adaptation. Cela peut se produire dès 6000 mètres voire avant durant le trek d'approche.

La haute altitude a aussi ses propres règles, et les transgresser devient foncièrement dangereux. Il existe une différence fondamentale entre grimper à 8000 mètres puis redescendre immédiatement et y demeurer 12 ou 24 heures.

A cette altitude, les ennuis commencent vraiment et chaque minute passée là haut entraîne un processus inexorable d'autodestruction. On ressent perte du sommeil, manque d'appétit, apathie et

souvent des phénomènes hallucinatoires se produisent.  
Bref au dessus de 8000 mètres on se consume.

Pour les novices, tout est possible, il faut simplement se souvenir de quelques règles de base. Les premiers jours au camp de base servent de thermomètre et, souvent au bout du troisième jour on commence à se sentir bien. La découpe des paliers est alors à décider ; on utilise soit les emplacements des camps habituels soit ceux qui sont définis par le terrain. En règle générale, lorsque on peut dormir à 6500 mètres sans maux de tête, on est prêt à partir plus haut. Il est cependant judicieux de faire deux allers retours vers 7000/7500, afin de tester son potentiel. Pendant ces navettes indispensables il est important de s'hydrater correctement. Il est à présent temps de passer une nuit, souvent inconfortable vers 7000/7500m puis de tenter le sommet à 8000m. Si le sommet est au delà, on essaie de dormir à 8000.

Pour l'Everest, par exemple il y a deux manières de procéder :

- soit dormir à 7600, passer une nuit sans trop se détruire et partir très tôt pour gravir (et c'est très long) les 1280 mètres restants.
- Soit dormir à 8000 et faire le sommet le lendemain sauf qu'en réalité on ne dort plus à cette altitude.

Pour le reste il faut se préparer à utiliser son cerveau (ou ce qu'il en reste) plutôt que ses muscles car les mètres passé 8500, coûtent cher. Et si je parle de cerveau c'est que il doit être suffisamment en éveil pour décider du moment de la descente. S'il ne le fait pas, c'est la mort assurée.

Faire un 8000 dans de bonnes conditions c'est dur mais avec froid, vent, neige ou dépression barométrique cela tourne au cauchemar.

En règle générale quelques précautions à prendre :

- Ne pas avoir trop froid.
- Ne pas avoir trop chaud.
- Se couvrir la tête.
- S'hydrater même par mauvais temps.
- Essayer de faire une collation chaude par jour.
- Durant le trek ne pas marcher torse nu.
- En haute altitude se surveiller mutuellement, ne pas s'assoupir de concert.
- Ne jamais descendre seul.
- Se donner des limites, prendre en compte les signes comme les mirages, les endormissements et la perte totale d'appétit.
- Ne pas hésiter à faire demi tour quelque soit la pression environnante.
- Et dans tous les cas, accepter de renoncer, les montagnes seront toujours là
- Pour évoluer en haute altitude il faut une préparation minutieuse, une acclimatation adéquate, une vérification permanente et mutuelle, une vigilance intellectuelle de tous les instants, un renoncement immédiat en cas de faiblesse, de doute ou de danger.

\* Hubert Giot est guide et a participé à plusieurs expéditions à 8 000 mètres et a réalisé l'Everest sans oxygène.



## ***Nos atouts***

Confiance, unité, sérénité et humilité.

Nous reviendrons sur les conseils donnés par Hubert Giot.

En premier lieu l'Everest s'apprivoise et ce travail se fait en équipe, les candidats peuvent compter sur tout un entourage qui est composé uniquement de montagnards passionnés et confirmés :

L'organisateur est guide, le guide plusieurs fois au dessus de 7000 et a l'expérience de l'Everest, le responsable de la logistique au Népal possède une grande expérience de l'organisation des expéditions. Les sherpas tous huit-millistes et « summitter ». L'apprivoisement se fait aussi par de nombreuses lectures, consultations de cartes et écoutes de témoignages.

Le trek d'approche a été étudié pour s'acclimater doucement et découvrir peu à peu l'environnement du massif de l'Everest et des géants qui l'entourent : Lhotse, Cho Oyu et Makalu, il constituera en lui-même un beau parcours qui saura donner beaucoup de plaisir avant la seconde partie, l'ascension

proprement dite et son caractère rigoureux.

La préparation doit s'étaler sur plus d'un an. Les aspects, entraînement physique, préparation mentale, réflexion sur les conduites à tenir, préparation technique tout est abordé avec le plus grand soin.

Pour se donner des chances de réussite, en plus de sherpas de grande qualité, le matériel de sécurité le plus complet a été prévu et l'oxygène sera utilisé à petit débit la nuit aux camps III et IV afin de pouvoir dormir correctement et à plein débit au cours de l'ascension finale pour rendre l'effort possible.

La nourriture la plus appropriée et le plus possible au goût de chacun est prévue. Pour plus de confort et pour accroître les conditions de vie normale un vrai camp sera installé au camp II avec cuisine et cuisinier permanent.

Entre toutes les parties il a été convenu que le renoncement ne constituera en aucun cas un échec, rentrer le conter peut constituer aussi une victoire sur soi même.

Toute préparation même la plus minutieuse, toute volonté même la plus tenace peuvent être mise en échec par l'adversité des milieux naturels dont la force est exponentiellement plus forte que l'intelligence humaine la plus fine.

Laissons les dieux nous adouber et nous permette de fouler le sommet C'est bien pour cela que les sherpas les plus forts ne manqueront pas à présenter avec dévotion l'offrande à Sagarmatha lors d'une petite cérémonie simple et émouvante au camp de base.

## ***Chronologie de la conquête de l'Everest***

1920

Première reconnaissance britannique sur le versant tibétain, conduite par le colonel Howard-Bury. Découverte des glaciers de Rongbuk et du Col Nord. Première rencontre de Georges Mallory avec Chomolungma.

1921 à 1938

Nombreuses tentatives, toujours britanniques, sur l'arête nord-est. En 1924, Norton atteint 8 580 m sans oxygène : il restera l'homme le plus haut du monde jusqu'en 1952. Mallory et Irvine disparaissent à la même altitude.

1950/1951

L'élite des alpinistes-explorateurs britanniques, Harold Tilman et Eric Shipton, découvrent l'approche et l'itinéraire de la face sud népalaise : La Cascade de Glace et la Combe Ouest.

29 mai 1953

Les britanniques, après 30 ans d'essais infructueux, gagnent enfin le Toit du Monde... grâce à un néo-zélandais, Edmund Hillary et à un sherpa : Tenzing Norgay. Ils inaugurent la voie normale du versant népalais.

1975

Les britanniques ouvrent de nouveau la voie ; l'expédition de Chris Bonnington tente la face sud-ouest de l'Everest, « the hard way ». Doug Scott, Dougal Haston, Peter Boardman et Pertemba Sherpa résolvent un des grands problèmes himalayens : bivouac (sans dommage physique) à 8760 m !

1978

Reinhold Messner et Peter Habeler font la première ascension sans oxygène.

1979

Centième ascension.

1980

Messner décuple son succès en accomplissant la première ascension en solitaire de la face nord, sans logistique ni oxygène.

Première ascension hivernale par une très forte équipe polonaise.

1985

Deux centième ascension.

années 1990

L'Everest devient un challenge « accessible », tenté de plus en plus régulièrement par de nombreuses expéditions non professionnelles. Parallèlement, de multiples records sont régulièrement battus : temps record d'ascension (Babu Tsering), nombre d'ascensions (12, réalisées par Babu Tsering Sherpa), nuit au sommet (Babu Tsering) parapente depuis le sommet, descente à ski de la face sud, de la face nord en surf.....

Cinq centième ascension.

années 2000

Notre monde a changé et à l'instar de gens comme Steve Faucett, collectionneur de record, l'Everest est, devenu un produit commercial, un sujet de record et est l'objet d'une grande fréquentation. Les initiatives marquant une évolution de l'himalayisme se font ailleurs.

Millième ascension en 2002, deux millième en 2007. Et des chiffres ou des cas particuliers qui appartiennent au guinness book des records. On note au sommet la présence de couple marié, de frères, de père et fils, d'handicapé, d'aveugle etc.. En 2005 on s'est même marié au sommet.

Le plus jeune « summitter » a 16 ans, le plus vieux 76ans. Appa Sherpa a passé sa 16ème ascension et Pemba Dorjee Sherpa en est à, à peine plus de 8 h pour rallier le camp de base au sommet.



## *L'ascension*

### **LA VOIE NEPALAISE ET SES DIFFICULTES**

L'itinéraire que nous suivrons est l'itinéraire désormais classique de la première ascension découvert par Eric Shipton lors de la reconnaissance britannique de 1951. Le franchissement de la célèbre cascade de glace qui est l'obstacle majeur de la partie inférieure de l'itinéraire se fait par un réseau de cordes et d'échelles constamment déplacées par une équipe spécialisée de « cantonniers des glaces » : « icefall doctors »

Un trek de deux semaines mènera au camp de base , à travers les hautes vallées du Khumbu et permettra en vivant déjà à une altitude moyenne de 4000 mètres et plus de s'acclimater. Il faudra ensuite remonter le glacier du Khumbu et franchir la cascade de glace pour entrer dans la combe Ouest. Au bout de l'immense combe Ouest se niche le camp II (6300 mètres) qui sera un véritable camp de base avancé avec le maximum de confort possible. C'est à partir de là que la grande aventure commence et que s'opérera la tentative pour le sommet via le camp III et le fameux camp IV (8000 mètres) du Col Sud.

L'ascension finale est très engagée et après une courte nuit en très haute altitude et muni de bouteilles d'oxygène il faut s'élever sur l'arête sud est pour gagner d'abord le sommet sud et puis après avoir franchi le ressaut Hillary on accède au sommet, les passages les plus délicats ayant été préalablement équipés en cordes fixes..

Les dernières pentes de neige peuvent atteindre 45° avant d'arriver au sommet. Les difficultés techniques restent donc relatives : pentes de 35° à 45°, les passages difficiles étant équipés de cordes fixes.

Cette expédition n'en reste pas moins une entreprise difficile. L'engagement est très prononcé lors des tentatives sommitales.

Cette ascension est réservée à des alpinistes confirmés, ayant déjà une bonne expérience de la très haute altitude. Il est indispensable d'être totalement autonome en montagne, tant techniquement que psychologiquement.

## **DEROULEMENT DE L'EXPEDITION**

Départ de France 04 avril. 2010

Après une journée à Kathmandou pour les derniers préparatifs et quelques formalités on gagne par avion la petite bourgade animée de Lukhla à 2850 mètres porte d'entrée du Kumbu. On monte ensuite à Namche Bazar à 3450 mètres, capitale du pays Sherpa et dernier lieu « civilisé »

Encore une dizaine de jours de marche pour traverser le Khumbu et vivre à 5000 et ce sera l'installation au camp de base à 5350 mètres.

L'ascension proprement dite durera 5 semaines.

Nous gagnerons le camp de base avancé (6300 mètres), l'un des lieux les plus importants de l'ascension, au pied du Lhotse. Il bénéficiera de tous les avantages du camp de base et de la logistique népalaise : tente mess pour les repas, et surtout...tente cuisine et un cuisinier pour les préparer !

La progression s'effectuera ensuite en allers et venues du camp de base au camp I et II et du camp II vers les camps III et IV, l'idéal étant de ne passer que une nuit ou deux au camp IV.

Le camp IV au col sud sera le point de départ des tentatives sommitales.

## **PROGRAMME INDICATIF**

Jour par jour

J1&2 Paris KTM

J3 KTM derniers préparatif

J4 vol Lukhla

J5 Namche 3450

J6 Namche 3450

J7 Thame 3785

J8 Ascension du Sumdur Ri (4700m) au-dessus de Thame

J9 Marulung 4140

J10 Renjo Lake 4850

J11 Renjo Pass 5420 Gokyo 4770

J12 Gokyo Peak (5600)

J13 Dranag (4690)

J14 Cho-la(5350)Dzongla 4850

J15 Gorakshep 5000 (**18 avril**)

J16 Kala patar et repos

J17 Trek jusqu'au camp de base (CB) 5350

Début de l'ascension

J18 19 Repos

J 20 a 22 AR CII (2 nuits CI) 6400

J 23 & 24 CB

J25 à 28 séjour CII (3 nuits CII)

J 29 & 30 CB (**02 & 03 mai**)

J 31à 36 séjour CII et montée CIII (1 nuit CIII) 7350

J 37 (**10 mai**) a 39 CB

J 40 à 53(13 à 27 mai) tentatives sommet (AR 6 jours)  
J 54 repos préparatifs retour  
J 55 à 57 retour Luklha  
J 58 Vol KTM  
J 59 & 62 Kathmandu  
J 60 Arrivée France

## **NOTA BENE**

L'itinéraire donné ici n'est, bien entendu, qu'indicatif. Le guide de haute montagne, chef de l'expédition, peut décider de modifications éventuelles, particulièrement lors de l'ascension, en fonction des conditions météo et de la montagne, ainsi que de la forme physique.

# ***Conditions objectives et subjectives***

## **LE NIVEAU DES CANDIDATS**

L'Everest est la plus haute montagne du monde : bien que les difficultés techniques soient relatives, en gravir le sommet n'en reste pas moins une entreprise difficile et parfois même dangereuse. L'engagement est très prononcé lors des tentatives sommitales.

Cette expédition est donc destinée à des alpinistes confirmés, ayant déjà une bonne expérience de la très haute altitude. Il est indispensable d'être totalement autonome en montagne, tant techniquement que psychologiquement : le guide responsable de l'expédition sera avant tout conseiller technique et responsable logistique. Il ne pourra en aucun cas « tirer » un participant vers le sommet.

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 une expérience de la progression sur cordes fixes en haute altitude.

Un entraînement rigoureux est bien sûr nécessaire, entraînement axé sur le développement de ses capacités d'endurance et de résistance : course à pied, cyclisme, natation, ski de randonnée et, bien sûr, courses en montagne. Cet entraînement doit être régulier et avoir commencé 6 à 8 mois avant le départ de l'expédition au minimum.

La préparation continuera à s'effectuer en liaison constante avec l'organisateur et le guide. Une attention toute particulière sera apportée à la sécurité et à la gestion des dangers liés à la haute altitude. L'Everest est d'abord une aventure dont on revient et dont on témoigne.

Et on aura plaisir à citer Eric Shipton écarté du succès britannique de 1953 : “ Dans quelle mesure le plaisir de l'alpinisme réside-t-il dans l'expérience des tentatives ? Dans quelle mesure dépend-il des lauriers de la gloire ? Ceux qui finissent par atteindre le sommet de l'Everest ne connaîtront jamais la montagne comme Mallory la connaissait. ”

## **L'ENVIRONNEMENT DE L'EVEREST**

### ***LA HAUTE ALTITUDE***

C'est bien sur le problème majeur auquel on est confronté. Le processus de raréfaction de l'oxygène (hypoxie) est à son apogée lors de l'ascension d'un sommet tel que l'Everest. Une acclimatation progressive est indispensable pour compenser autant que possible ce phénomène. Il faudra lors des premières semaines, se ménager, éviter les efforts violents et aller à son rythme. Si des symptômes « secondaires », tels que les migraines et les nausées, sont quasi-inévitables dans un premier temps,

attention toutefois à ne pas les méconnaître au risque d'enclencher un processus d'œdème.

### *PREPARATION PHYSIQUE*

Le corps sera soumis pendant une période relativement longue, à des efforts physiques importants, dans un environnement difficile, auquel s'ajoute le handicap de la haute altitude. Une préparation physique sérieuse est indispensable pour entreprendre une expédition de cet ordre : il faudra travailler l'endurance et la résistance, y compris dans des conditions climatiques difficiles (froid, vent).

Attention au portage : si le matériel collectif est acheminé par les sherpas il faut porter ses affaires personnelles, lors de la progression ; s'en abstenir totalement serait très préjudiciable pour les tentatives sommitales, au cours desquelles il faut porter un sac d'une certaine importance, puisqu'il devra contenir les bouteilles d'oxygène.

## ***L'équipe sur le terrain***

### **LE GUIDE DE HAUTE MONTAGNE : Daniel PETRAUD SON ROLE**

Le guide choisi pour encadrer l'expédition a une longue expérience des expéditions, de la haute altitude et de l'himalayisme.

Il sera le conseiller technique et le responsable logistique de l'organisation de l'expédition : installation des camps d'altitude, équipement en cordes fixes des pentes raides, progression .... La coordination de l'équipe de sherpas d'altitude et les relations avec eux seront également de son ressort.

### **LES SHERPAS DE HAUTE ALTITUDE**

Une équipe de sherpas d'altitude de haut niveau, expérimentés, souvent « summiters », effectueront le portage du matériel collectif et l'établissement des camps

Leur rôle est primordial et sans eux, bien peu des vainqueurs de l'Everest auraient atteint le sommet.

Nous avons prévu 1 sherpa de haute altitude par client. Le rôle essentiel des sherpas sera l'installation des camps et des cordes fixes, la trace et le portage de l'oxygène dans les camps supérieurs.

Par ailleurs, leur dynamisme et leur convivialité légendaires seront incontestablement un facteur essentiel dans le succès de l'expédition.

L'équipe népalaise comprendra aussi une équipe de cuisine pour le camp de base et un cuisinier au camp II.

### **CONDITIONS PARTICULIERES DE PARTICIPATION**

Le guide de haute montagne, a qualité de chef d'expédition.

Il a toute latitude pour apporter les modifications qu'il jugerait nécessaires au programme prévu. Celui-ci, en tout état de cause, ne reste qu'indicatif et il est bien évidemment soumis aux conditions de la montagne : météo, neige....Le but demeurant la conquête de l'Everest, dans les meilleures conditions matérielles et de sécurité possibles.

Le guide est un conseiller technique, en même temps qu'un responsable logistique. Le rôle qui lui incombe ne saurait en aucun cas être comparé à celui qu'il a dans des courses alpines traditionnelles. Tout participant devra être autonome, tant techniquement que psychologiquement.

Le guide est responsable de l'équipement général de l'ascension, du choix de l'itinéraire et de la position des camps d'altitude éventuels. Sa mission peut le conduire à équiper l'itinéraire, conduire

une cordée, surveiller les cordées qui suivent. Il est le conseiller technique de cordées qui évoluent seules sur la montagne. Il est également le gestionnaire de la logistique de l'expédition en fonction des conditions de la montagne et des participants.

Le guide peut, en fonction des conditions du moment, décider de modifications importantes telles que : tentatives de sommet plus tôt que prévu, retour plus rapide à Kathmandou... Ces décisions, qui ne seront prises bien sûr, que dans l'intérêt général et en vue du succès de l'expédition, ne sauraient être contestées.

Un retour anticipé à Kathmandou ne saurait en aucun cas entraîner un remboursement, la totalité des frais inhérents à l'expédition ayant été engagés.

## ***La logistique***

C'est une des clés de voûte de la réussite d'une expédition de grande envergure et nous y apporterons tous nos soins.

### **LES TENTES**

On disposera d'une grande tente mess pour les repas et la détente. Une équipe de cuisine sera installée en permanence pendant la durée de l'expédition.

Au camp de base avancé (6 300), on disposera d'une tente d'altitude pour 2 personnes. Il sera équipé d'une tente mess et un cuisinier y officiera en permanence.

Les camps I, II, III et IV seront équipés de tentes de type North Face.

### **SECURITE**

Le camp de base et le camp II seront reliés en permanence par radio. L'expédition disposera d'un caisson hyperbare, une pharmacie complète sera fournie au camp de base et au camp de base avancé ; plus légère dans les camps supérieurs.

Une liaison satellite permettra de garder le contact avec l'extérieur.

Un générateur assurera la production d'électricité.

### **L'OXYGENE**

Le vieux débat sur l'utilisation de l'oxygène en très haute altitude a perdu de son acuité. Les chiffres parlent d'eux-mêmes et tempèrent les attitudes dictées par une certaine « éthique de la montagne ». L'immense majorité des vainqueurs de l'Everest a utilisé l'oxygène de progression.

L'expédition est donc organisée en considérant une utilisation de l'oxygène pour tous à partir du camp III (7 300) y compris les sherpas (à partir du camp IV), pratique habituelle des expéditions (une utilisation antérieure serait dommageable pour l'acclimatation et compromettrait les chances de succès sur le sommet).

Conditions d'utilisation de l'oxygène

Les bouteilles et le matériel nécessaire à leur utilisation (masque, manomètre, régulateur, détendeur...) seront acheminés jusqu'aux camps d'altitude par les sherpas.

### **ORGANISATION**

- un guide de haute montagne, responsable de l'expédition.
- un officier de liaison népalais.
- une équipe de cuisine
- 1 sherpas d'altitude par client

Bagages portés par des porteurs et des yacks jusqu'au camp de base.

Les sherpas s'occuperont, lors de la mise en place des camps d'altitude, des portages et de faire, éventuellement la trace. Il faut néanmoins se prendre en charge pour le portage de ses affaires personnelles et de la nourriture d'altitude personnelle (qui sera répartie au camp de base).

## ***Renseignements complémentaires***

### **FORMALITES**

Passeport disposant de 6 mois de validité » au-delà de la date de retour du voyage accompagné de 3 photos d'identité pour le permis d'expédition.

### **VISA NEPALAIS**

Il est obligatoire. Il est délivré et payable à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu (30€ en 2008). Se munir d'une photo d'identité.

### **VACCINATIONS – CONSULTATIONS MEDICALES**

Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est vivement conseillé néanmoins d'être à jour en ce qui concerne les vaccinations ou les rappels poliomyélite, tétanos, typhoïde (typhim VI), hépatites A et B. Avant de partir, il est important d'effectuer une visite médicale et un bilan de forme complet, chez un praticien spécialisé dans la médecine sportive.

Il est particulièrement conseillé de rendre visite à l'A.R.P.E, Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement :

Hôpital Avicenne, 125 route de Stalingrad 93 009 Bobigny  
(Docteurs Rathat, Larmignat, Maire et Richalet)

Tel : 01 48 95 56 31

L'A.R.P.E étudie les différents aspects de la médecine de montagne et la pathologie de la haute altitude, depuis plusieurs années. Ses médecins sont particulièrement à même de vous conseiller.

Une visite chez le dentiste est également impérative : l'altitude a tendance à accentuer caries et autres désagréments dentaires.

### **TRANSPORTS**

- Vol régulier aller/retour Paris – Kathmandou
- Vol aller/retour Kathmandu - Lukhla
- porteurs/yacks pour le transport des bagages pour l'approche vers le camp de base.

### **HEBERGEMENT**

- Hôtel à Kathmandou
- Sous tente pendant le trekking et l'expédition (voir la partie logistique)

### **NOURRITURE**

- Préparée par un cuisinier népalais durant le trek et ensuite au camp de base et jusqu'au camp II,

à l'aide de produits locaux et de vivres complémentaires standards venus de Kathmandou.

- Dans les camps d'altitude, elle sera composée d'aliments déshydratés, ainsi que de vivres d'assimilation facile en fonction des goûts personnels. Il faut alors préparer soi-même les repas sur des réchauds à gaz butane-propane.

## **EQUIPEMENT**

L'organisateur fournit l'ensemble du matériel collectif : tentes de trek et de camp de base, tentes d'altitude, tentes mess, matériel de cuisine, nourriture, cordes et matériel technique....

Le participant se doit d'amener son équipement personnel, le plus performant possible.

## **LISTE D' EQUIPEMENT PERSONNEL**

Rappel : votre bagage en soute ne doit pas dépasser 18kgs (c'est difficile !)

Nous prenons de Roissy du matériel commun.

Le sac à dos : c'est le sac que vous utiliserez en cabine (il peut y avoir une tolérance sur son poids y mettre papiers livres appareil fragiles etc.) et que vous porterez chaque jour pendant le trek et l'ascension, il doit faire minimum 60 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 ou cagoule, bandeau, casquette ou chapeau de soleil

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

1 masque de ski.

1 masque de tempête qui couvre la face en néoprène

Pour le buste : Sous vêtements (2x manches courtes 2x manches longues, 3 slips un maillot de bain)

Une veste et un pantalon fourrure polaire, une veste et un sur pantalon gore tex, un pantalon de montagne

Un gilet sans manche coupe vent

1 veste en duvet (doudoune chaude type valandré)

1 pantalon en duvet

1 ensemble de vêtements de trek pour la marche d'approche et pour le voyage.

1 short

1 collant

Pour les mains :

1 paire de moufles très chaudes en duvet + une paire de moufles de secours.

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 très chaudes avec chaussons type hivernal en alvéolite (type one sport actuellement Millet) (on peut les prendre pendant le vol pour limiter le poids)

1 paire de chaussure de trek pour l'approche

1 paire de "basquet" chaussures légères ou "tong" pour la détente.

2 ou 3 paires de chaussettes chaudes en laine + quelques paires de chaussettes normales pour l'approche

Divers : Un sac de couchage de bonne qualité léger et chaud (2kg/3kg) qui nous suivra dans les camps

Un matelas isolant type "Thermarests"

Deux bâtons télescopiques

Une frontale avec piles de rechange

1 gourde de 1L avec enveloppe thermique

Trousse de toilette, serviette de bain (petite)  
Serviettes humidifiées type « calinette »  
Un couteau de poche  
Sacs plastiques de toutes tailles  
Briquets  
Sticks à lèvres haute protection  
Crème solaire « écran total » très performante

Pharmacie personnelle :

Les médicaments habituels (particulièrement si vous suivez un traitement)  
Vitamine C ou polyvitamine ; médicaments contre la douleur, particulièrement les migraines : aspirine, doliprane ou efferalgan ; anti-diarrhéique (type Diarsed, imodium...)  
Antiseptique intestinal (type ercéfuryl, ganidan...)  
Traitement antibiotique à large spectre : prévoir au moins dix jours de traitement (sur prescription médicale)  
Pommade anti-inflammatoire  
Collyre (poussière, ophtalmie)  
Éventuellement traitement contre l'herpès (zovirax)  
Pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (hydroclonazone, micropur)  
Bande adhésive élastique (elastoplast)  
Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes  
Double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie et grandes surfaces)  
Antitussif  
Pulvérisateurs pour maux de gorge et de nez  
Somnifère léger (stilnox)  
Crème pour les brûlures, type biafine  
Matériel Technique :  
1 paire de crampons munis d'antibottes

1 baudrier léger  
1 piolet classique léger  
2 mousquetons à vis  
2 mousquetons normaux  
1 descendeur en 8  
Une broche à glace  
1 poignée autobloquante  
6 mètres de cordelettes de 7 mm  
1 casque de montagne  
L'ensemble du matériel devra tenir dans 1 sac marin solide et fermé avec un cadenas



## ***ASSISTANCE – ASSURANCE***

### **PHARMACIE**

Se munir d'une petite pharmacie personnelle (cf. liste ci-après) :

- les médicaments habituels (particulièrement si vous suivez un traitement)
- vitamine C ou polyvitamine ; médicaments contre la douleur, particulièrement les migraines : aspirine, doliprane ou efferalgan ; anti-diarrhéique (type Diarsed, imodium...)
- antiseptique intestinal (type ercéfuryl, ganidan...)
- traitement antibiotique à large spectre : prévoir au moins dix jours de traitement (sur prescription médicale)

- pommade anti-inflammatoire
- collyre (poussière, ophtalmie)
- éventuellement traitement contre l'herpès (zovirax)
- pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (hydroclonazone, micropur)
- bande adhésive élastique (elastoplast)
- jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie et grandes surfaces)
- antitussif
- pulvérisateurs pour maux de gorge et de nez
- somnifère léger
- crème pour les brûlures, type biafine

## **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 (avec extension monde !) ....Attention, les cartes de crédit n'offrent que peu ou pas de garantie « recherche secours »

Vérifiez que vous êtes suffisamment couvert en assurance : pour le Caf par exemple il faut l'extension monde. Un rapatriement peut coûter très cher !

## ***Renseignements fondamentaux***

**DATES :** du 04 avril au 02 juin 2010

**PRIX:** 25.000 euros par personne

### **Le prix comprend :**

L'avion Paris/Kathmandou aller/retour et Kathmandu/Lukhla A/R •

L'hébergement en chambre double à Kathmandou,

Le voyage en pension complète,

La fourniture de l'équipement collectif (tentes d'altitude, tente mess, matériel de montagne et matériel de cuisine),

Les services d'une équipe locale (officier de liaison, cuisiniers et sherpas d'altitude,

La pharmacie collective,

Le caisson hyperbare,

La royauté du sommet, les taxes d'entrée dans le parc Sagarmatha, la participation à l'équipement de la cascade de glace,

Les vivres de course et la nourriture d'altitude pour l'ascension et vivres énergétiques complémentaires,

L'encadrement.

L'oxygène.

### **Le prix ne comprend pas :**

L'assurance multirisques voyage obligatoire (3% du prix du voyage si Visages)  
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 les visites à Kathmandou,  
L'équipement personnel

### **Conditions de règlement de l'expédition**

Un acompte de 30% du montant total soit 23.400 euros devra être versé lors de l'inscription. Puis 20% à trois mois du départ et enfin le solde à 1 mois du départ.  
Règlement à l'ordre de Chiloe par Chèque ou par virement sur le compte Banque Populaire des Alpes  
RIB 168070001931138131196 74

### **Interruption de séjour ou retour anticipé**

Il ne pourra être procédé à aucun remboursement, toutes les dépenses ayant été engagées.  
Toute décision personnelle sans l'aval du guide et entraînant des dépenses supplémentaires mettra l'auteur de cette décision dans l'obligation d'assumer les dites dépenses.

### **Avant de s'engager il est rappelé que:**

- "Le Guide s'occupe de l'organisation générale de l'expédition. Il est responsable de l'expédition. Il s'occupe du matériel collectif de haute altitude ainsi que de la nourriture pour les camps au-dessus du camp II. Il s'occupe de vérifier les prestations locales (transfert, porteurs, équipement, nourriture...). Il est responsable de l'équipement général de l'ascension, du choix de l'itinéraire et de la position des camps. Sa mission peut le conduire à équiper l'itinéraire, conduire la cordée. Il peut modifier le programme, arrêter la progression des cordées ou d'un participant en fonction des conditions météorologiques et nivologiques et de l'état physique de la personne."
- Les participants peuvent être confrontés à un environnement hostile du fait de l'éloignement, du froid, des intempéries et de l'inconfort. Des risques objectifs peuvent exister, des problèmes médicaux liés à l'altitude peuvent également survenir. Cet environnement ainsi que la vie de groupe en circuit fermé peuvent générer des problèmes psychologiques.
- Durant le trek d'acclimatation on ne porte que les affaires de la journée ; à partir du camp de base on porte toutes les affaires personnelles et au cours de l'installation des camps d'altitude, on peut être amené à porter du matériel collectif en plus de son équipement personnel.
- Les participants sont des alpinistes capables d'évoluer en cordée autonome. Ils pourront progresser soit encordé avec le guide, soit encordé avec sherpa, soit le long de corde fixe. Ils peuvent être amenés à faire des allers et retours entre les camps sans la présence du guide. Il est alors autonome et s'engage personnellement dans sa progression.
- L'agence locale s'occupe de fournir tout le matériel de trekking, de camp de base et de camps d'altitude, elle organise les transferts ainsi que les tâches administratives, elle gère toute la logistique au Népal, elle est habilitée à organiser toute opération de secours.

***L'inscription sera effective une fois reçus :***

*La fiche d'inscription complétée et signée, fournie par l'agence*

*La souscription à l'assurance proposée ou une attestation d'assurance adéquate si celle a été souscrite à part,*

*L'acompte de 30 %,*

*Une liste de courses datées,*

*Une attestation manuscrite sur papier libre précisant avoir lu et accepté le programme détaillé, et les exigences requises, être en bonne santé et en état d'entreprendre l'expédition (visite médicale), de posséder le niveau requis et de s'être préparé en conséquence. Le tout signé et précédé de la mention « lu et approuvé »*