

# Camp de base de l'Everest



**GSAB Aventures**

Mülimatta 2 - 1656 - Jaun

[www.gsab-aventures.com](http://www.gsab-aventures.com)

[info@gsab-aventures.ch](mailto:info@gsab-aventures.ch)

+41 79 778 12 41



Le trek vers le camp de base de **l'Everest** est l'un des plus populaires du **Népal** et, très certainement, l'itinéraire le plus convoité des amateurs de trekking au Népal.

Après une première journée à **Katmandu**, un vol interne nous amène à **Lukla** (2600m). C'est à partir de ce village que commence le trekking pour le camp de base de l'Everest en 11 jours (Aller/retour Lukla). Nous remontons la vallée du **Khumbu** qui mène au pied de l'Everest. Au fil des jours, les villages se transforment, les arbres disparaissent mais les paysages restent toujours exceptionnels.

Avec l'ascension du **Kala Pattar** (5550m), ce trek vers le camp de base de l'Everest (niveau assez difficile) offre un incroyable panorama sur le **Toit du monde** et les plus belles montagnes de la planète.

Durant ce trek vous passerez 7 jours au-dessus de 4000m avec des passages à une altitude de plus de 5500 m (Kala Pattar). Pour effectuer ce parcours vous devez donc avoir l'expérience de la marche sur plusieurs journées et être en bonne forme physique.



# PROGRAMME INDICATIF

## JOUR 1 – ARRIVEE A KATHMANDU

Bienvenue à Kathmandu ! Citée au charme incomparable, combinaison parfaite entre calme et chaos. Perdez-vous dans les marchés populaires, les ruelles grouillantes de monde et les allées perdues. Découvrez une pléthore de temples colorés et de grandes pagodes. Kathmandu est une citée qui captive les sens. Après transfert à votre hôtel, nous aurons l'après-midi libre pour découvrir cette ville magique.

## JOUR 2 – TOURISME À KATHMANDU

Journée libre durant laquelle nous partirons à la découverte de cette ville mythique aux parfums exceptionnels et aux mille couleurs.

## JOUR 3 – VOL VERS LUKLA (2,800M). TREK D'ACCLIMATATION À PHAKDING (2,610M)

D+ 50, D- 250M, 3H

Nous commençons notre journée par un véritable bol d'air himalayen en nous envolant vers **Lukla**, au cœur du territoire des Sherpas. Rapidement nous nous retrouvons au milieu de vastes étendues de rhododendrons, des magnolias et d'immenses forêts de pins de **Phakding**. En arrivant à **Phakding**, nous visitons le monastère local. Enfin un repos bien mérité vous attend afin de nous préparer pour le challenge à venir.

## JOUR 4 – PHAKDING À NAMCHE BAZAAR (3,440M)

D+ 900M, D- 50M, 5H

Le premier jour complet de trekking commence avec une montée au travers les magnifiques forêts de pins le long de la rive de la **Dudhi Koshi River**. Nous traversons le pont suspendu **Hillary** (ainsi nommé en hommage à **Sir Edmund Hillary** ; premier homme à avoir gravi **l'Everest**) loin au-dessus de la rivière et largement décoré par des drapeaux de prières magnifiquement colorés. Nous traversons le **Sagarmatha National Park** puis à **Joresale** nous pouvons pour la première fois entrevoir le majestueux **Mont Everest**.

Nous restons pour la nuit à **Namche Bazar**, le plus grand centre de la région et une ville à l'histoire marquée par les expéditions successives. Ses boulangeries sont réputées avec raison et nous y goûterons les merveilleuses pâtisseries locales.

## JOUR 5 – ACCLIMATATION VERS L'EVEREST VIEW POINT (3,880M) ET KHUMJUNG (3,780M), RETOUR A NAMCHE BAZAAR (3,440M)

D+ 400M, D- 400M, 5H

Un raide sentier au départ de **Namche** nous emmène en direction des villages de **Kunde** puis de **Khumjung**. Afin de nous acclimater, nous gravissons les 400 mètres avec lenteur en profitant du panorama alentour. Beaucoup plus calmes que **Namche**, ces villages ont une identité plus authentique et permettent de s'immerger dans la vie himalayenne en haute altitude.

En arrivant à **Khumjung**, nous pouvons découvrir le seul crâne connu d'un yéti dans un temple coloré.

#### JOUR 6 – TREK VERS TENGBOCHE (3,860M) ET VISITE DU MONASTÈRE

D+ 600 M, D-400, 5H

Nous commençons par un sentier à plat puis par un sentier de pierres qui nous emmène au **Mongla Pass** à une altitude de 3,975m. D'ici nous pouvons voir les sommets de l'**Ama Dablam**, du **Mount Thamserku** et du **Mount Khumbila**, considéré par les Sherpa comme étant la montagne sacrée du Dieu de la région du Khumbu.

Le monastère de **Tengboche** est le temple dans lequel il est d'usage d'adresser une prière aux Dieux avant de tenter l'ascension de l'Everest. Il semble donc important que nous y passions lors de notre périple. Il est aisé de comprendre que c'est la magie qui émane de ce lieu coloré au sein des montagnes himalayennes qui a poussé à choisir cet endroit pour ériger le monastère.

#### JOUR 7 – KHUMBU VALLEY PUIS IMJA VALLEY VERS DINGBOCHE (4,410M)

D+ 640M, D- 150, 6H

Nous continuons aujourd'hui en traversant une forêt luxuriante. Nous passons plusieurs petits villages, ce qui nous permet de voir comment vivent les népalais. Depuis la **Khumbila Khola Valley**, en arrivant vers la ligne de crête, nous apercevons de plus en plus de sommets tels que **Taboche**, **Mont Nuptse**, **Mont Cholatse** et plusieurs autres.

#### JOUR 8 – MONTÉE DU NANGKARTSHANG PEAK (5,080M) POUR L'ACCLIMATATION ET RETOUR À DINGBOCHE

D+, D- ENVIRON 400M 5H

Nous gravissons le **Nangkartshang** pour parfaire notre acclimatation. La trace est raide et rocailleuse par endroit mais à chaque virage, la vue devient plus spectaculaire ; en particulier lorsque nous découvrons la pyramide du **Makalu**, haut dans le ciel. Arriver sur l'arête est une grande réussite et nous prenons le temps de profiter de la vue depuis l'un des plus beaux points de vue de notre périple.

Les montagnes qui nous dominent alors sont le **Taboche** (6,542m), **Peak 38** (7,590m), **Cholatse** (6,440m) and **Ama Dablam** (6,812m)

Depuis le sommet nous pouvons observer notre trace de retour vers **Dingboche**. En comparaison à la montée, c'est une tâche aisée puisque nous descendons vers un air plus riche en oxygène. Un petit détour vers les boulangeries locales nous offre une récompense bien méritée.

#### JOUR 9 – MONTÉE VERS LOBUCHÉ (4,940M)

D+600M 5H

Le sentier passe par la raide moraine terminale laissée par le glacier du **Khumbu** et zigzague entre d'énormes blocs disséminés sur le glacier. Au sommet de l'arête se trouve le **Lobuche Memorial**, un poignant hommage à toutes elles et ceux qui ont péri en tentant l'ascension de l'Everest.

Avec ses drapeaux de prières flottant au vent et les impressionnants et majestueux sommets des **Mont Khumbutse**, **Mont Lingtren** et le glacier du **Khumbu** en arrière-plan, c'est réellement un endroit particulier pour la méditation. D'ici, nous descendons un peu vers le lieu animé de **Lobuche** où nous passons la nuit.

#### JOUR 10 – VISITE DE L'EVEREST BASE CAMP. NUIT À GORAK SHEP (5,164M)

D+ 230m (+250m EBC), 2h30, (4h A/R EBC)

Voilà ! Nous y sommes ! Nous arrivons au camp de base de l'**Everest**, le point de départ des expéditions passées et à venir vers le toit du monde. En marchant le long du glacier du **Khumbu** à travers la moraine nous passerons l'**Italian Triangle** et aurons peut-être la chance de voir des grimpeurs se préparer pour leur ascension.

Durant notre journée, nous serons entourés par des sommets enneigés et, en particulier, les trois sommets de la couronne du **Nuptse**, de l'**Everest** et du **Lhotse**. En atteignant notre destination, nous sommes, bien évidemment, subjugués par la majestuosité des géants himalayens au-dessus de nous. L'expérience est intensifiée par le sentiment du défi accompli. Bien joué.

En descendant la moraine latérale du glacier du **Khumbu**, nous repartons vers **Gorak Shep**, dans l'ombre de **Kala Patthar**.

#### JOUR 11 – ASCENSION DU KALA PATTHAR (5,545M) VUE CLASSIQUE DE L'EVEREST. DESCENTE VERS PHERICHE (4,371M) D+ 400m D- 1200m 7h

Le sommet du **Kala Patthar**, le point culminant de notre trek est connu pour être l'un des meilleurs points de vue de toute la région. Un départ matinal nous permet d'admirer le lever du soleil au-dessus du **Solo Khumbu**.

Alors que les rayons colorés du lever du soleil envahissent le paysage, nous voyons le **Mont Everest** dans entouré par les sommets enneigés des autres montagnes himalayennes. Notre descente s'effectue par le chemin allant vers **Pheriche**, un pittoresque village népalais.

#### JOUR 12 – RETOUR SUR NOS PAS VERS NAMCHE BAZAAR (3,440M)

D+ 150m, D-800 6h

Nous retournons vers **Namche**. Alors que nous franchissons les vastes terrains glaciaires, l'**Ama Dablam** domine l'horizon dans la vallée située en face de nous.

#### JOUR 13 – DE NAMCHE BAZAAR À LUKLA (2,860M)

D+ 300m , D- 1000m, 6h

Alors que nous continuons notre descente et perdons de l'altitude, nous trouvons la marche plus facile ce qui nous permet de profiter de ce pittoresque environnement. Nous traversons les magnifiques villages Sherpa d'**Orsho** et **Shomare**. La raide descente se déroule en zone rocheuse et nous impose beaucoup de prudence jusqu'à la traversée du pont suspendu qui enjambe la **Dudh Koshi River**. Peu après, nous mène à **Phakding**.

Au fur et à mesure de la descente, nous remarquons une augmentation significative de la végétation et de la vie sauvage. Nous passons la dernière nuit dans la ville de **Lukla** à célébrer notre réussite.



### JOUR 14 – VOL VERS KATHMANDU

De **Lukla**, nous retournons à **Kathmandu** en avion bimoteurs. Le paysage est juste aussi fantastique qu'à l'aller. Depuis ce point de vue d'altitude nous savourons les dernières images de ces magnifiques sommets enneigés.

Nous passons le reste de la journée à **Kathmandu** célébrant une fois de plus comme il se doit ce merveilleux trek et achetant au passage quelques superbes pièces d'artisanat local

### JOUR 15 – JOUR LIBRE À KATHMANDU

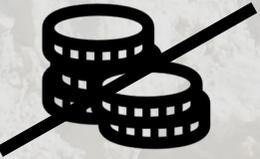
Nous avons toute la journée pour découvrir Kathmandu dans ses moindres recoins. Pourquoi ne pas explorer les sites majeurs reconnus par l'UNESCO dans la vallée de Kathmandu lors d'un circuit à la découverte des temples sacrés.

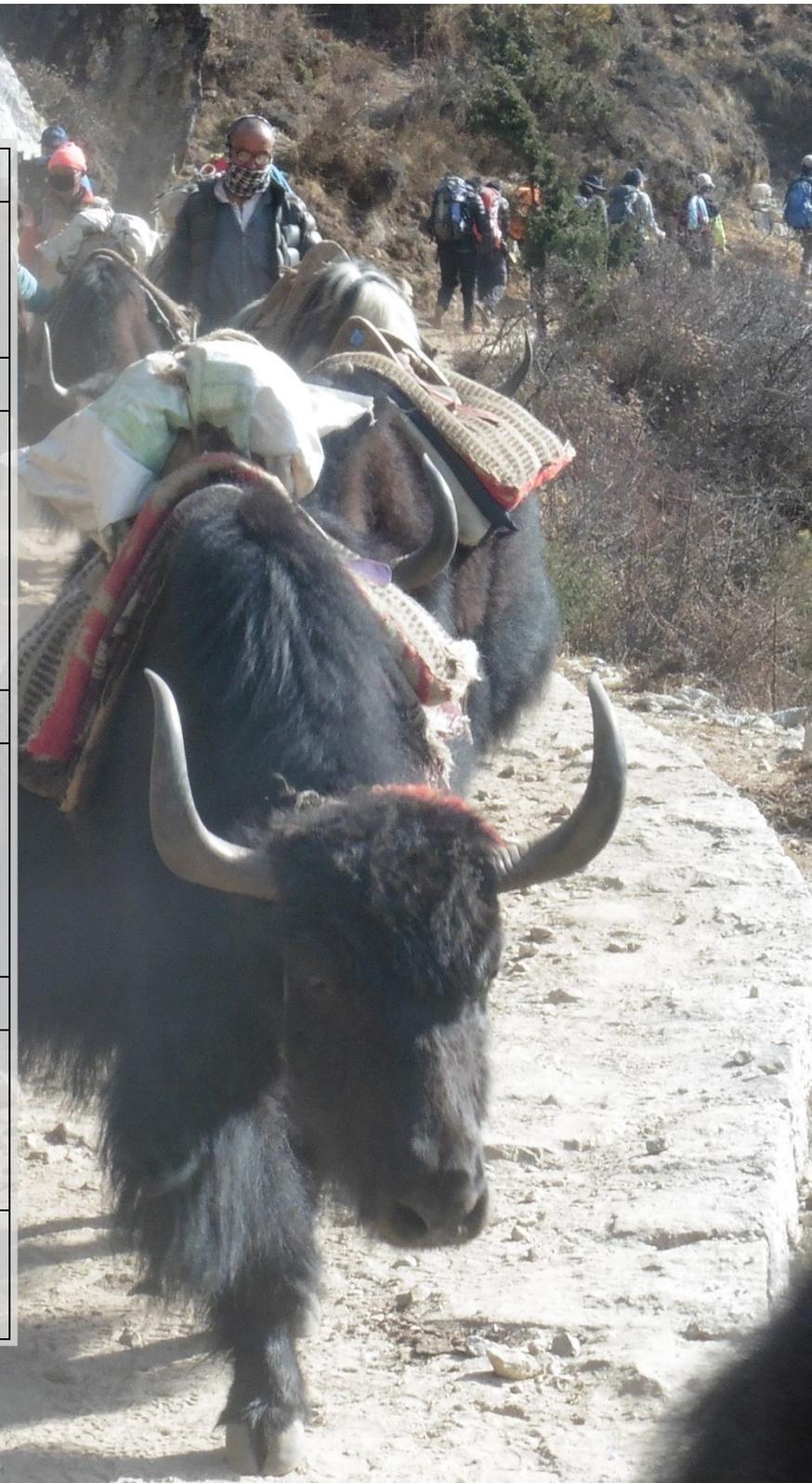
### JOUR 16 – RETOUR





| <b>PARTICIPANTS</b>  |  |
|--|--|
|    | De six à douze participants.<br>Dès 16 ans si accompagnés par les parents  |
| <b>NIVEAU &amp; CONDITIONS DE PARTICIPATION</b>                                      |  |
|    | Personnes en très bonne condition physique pouvant marcher plusieurs heures par jours.<br>Pas de contre-indication médicale. |
| <b>PROCHAIN DEPART</b>   |  |
|    | Consulter notre calendrier en ligne pour connaître toutes les dates de nos différentes activités.                            |
| <b>DELAJ D'INSCRIPTION</b>   |  |
|    | Le délai d'inscription est fixé au début septembre mais le plus tôt est le mieux   |
| <b>HEBERGEMENT</b>   |  |
|  | Dans des lodges en dortoirs ou chambres à deux au minimum  |
| <b>REPAS</b>   |  |
|  | Dans des restaurants locaux.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>TARIF</b>  |  |
|    | Contactez-nous pour obtenir toutes les informations.   |
| <b>LE TARIF COMPREND</b>  |  |
|    | Les vols intérieurs<br>L'ensemble des nuitées en hôtel ou lodge<br>Les repas durant le trek<br>L'encadrement par deux accompagnateurs<br>Le guide local<br>Le permis de trekking                             |
| <b>LE TARIF NE COMPREND PAS</b>   |  |
|   | Les vols internationaux jusqu'à Kathmandu et retour<br>Les frais de visa<br>Les dépenses personnelles, achats, boissons...<br>Les repas à Kathmandu<br>Tout ce qui n'est pas indiqué dans "LE PRIX COMPREND" |
| <b>CONDITIONS GENERALES</b>   |  |
|  | L'inscription à nos différentes activités implique l'acceptation sans aucune réserve de nos conditions générales de vente  |
|  | Contactez-nous pour obtenir toutes les informations.   |



Pumori 7165m

en haut du Kala pattar (5550m)



# LES ACTIVITÉS DE GSAB AVENTURES

## AVENTURES VERTICALES

Murs d'escalade  
Tyrolienne  
Tour infernale  
Parc aventure SUMAA...

## FUN SPORTS

Canyoning  
Mountain bike  
Stand Up Paddle  
Airboard ...

## RANDONNÉE / TREKKING

Randonnée pédestre  
Randonnée raquettes  
Randonnée avec ânes  
Trekking en pays lointain...

## VENTE DE MATERIEL

Sport handicap  
Randonnée  
Canyoning  
Alpinisme...



## GSAB Aventures

Mülimatta 2 - 1656 - Jaun

[www.gsab-aventures.com](http://www.gsab-aventures.com)

[info@gsab-aventures.ch](mailto:info@gsab-aventures.ch)

+41 79 778 12 41