



Everest 2010 par la voie Tibétaine

[8 848 M]

Le sommet de l'Everest par le côté Tibétain en 33 jours



L'Everest par le Tibet en 30 jours.

Un évènement que cette expédition à l'Everest par le coté tibétain! Grâce à une approche résolument contemporaine de l'alpinisme, cette expédition Trek Online est une véritable innovation: le sommet de l'Everest en 30 jours seulement au lieu des 60 jours habituellement pratiqués. Présenté par Trek Online, sous les conseils de Marc Batard, recordman de l'ascension de Everest par le versant népalais sans oxygène.

Depuis le Camp de base avancé à 6 400m, jusqu'aux 8 848 m du sommet

L'expédition est supervisée par un Sidar expérimenté . Marc nous breifera avant le départ. Puis vous partirez pour Lhasa, afin de rejoindre d'abord le camp de base de l'Everest puis le camp de base avancé à 6 400m. Notre équipe installera et équipera la route, fera la trace, et équipera les différents camps avec tentes d'altitudes, cordes et nourritures au camp I à 7 500m, puis au Camp II à 8 300m. Cela vous permettra de vous concentrer sur votre acclimatation et de ne pas faire d'effort inutile au-delà de 6 400m. Votre acclimatation sera maximisée et vous pourrez faire une ascension rapide correspondant au mieux à votre organisme. Nous rentrerons par le Népal et Katmandou, en empruntant la route Zhangmu/Katmandou, une magnifique traversée de la campagne tibétaine et de la chaîne de l'Himalaya.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Avant le départ

Vous devez passer une visite médicale spécifique pour valider votre participation. Au cours de cette visite médicale, obligatoire, un audit complet de vos capacités physiologiques sera réalisé. A l'issue de cette visite médicale une rencontre avec Marc Batard sera organisée. Si les tests font ressortir un avis négatif, vous ne pourrez pas partir pour faire le sommet.

Jour 1 & 3 Chamonix

Accueil à Chamonix pour un début d'acclimatation en refuge. Marche et exercices sur glacier. Nuit en refuge.

Jour 4 & 5 : Vol pour Lhasa

Envol pour Lhasa (Tibet). Arrivé le lendemain à Lhasa. Transfert et installation à l'hôtel.

Jour 5 à 6 : Lhasa (3 600 m)

Journées consacrées à la rencontre avec l'équipe, au contrôle de votre matériel. Visite de la ville en guise d'acclimatation avec notamment le Temple de Jokhang et le Potala, Nuit à l'hôtel.

Jour 7 & 8 : Shigatse (3 900 m)

Départ pour rejoindre Shigatse. En chemin, nous faisons un détour pour visiter le monastère de Gyantze protégé par ses remparts, point de vue extraordinaire sur la ville et sa région. Le monastère date du 15ème siècle et abrite plus de 400 moines. Après cette visite, nous reprenons la route pour rejoindre Shigatse à 3 900m. Nuit à l'hôtel.

Jour 9 & 10 : Shegar (4 350 m)

Nous rejoignons Shegar en traversant les plaines Tibétaines avec le passage du col Lhakpa ("Lhakpa La") à 5 520 m, d'où nous pourrions pour la première fois prendre le temps de contempler le Makalu et l'Everest, le Lhotse et le Cho Oyu. Nous y séjournons en tout 2 jours pour optimiser cette partie importante dans l'acclimatation. Nuit en lodge.

Jour 11 à 14 : Camp de base de l'Everest (5 050 m)

Nous quittons la route principale pour rejoindre une piste le long de la rivière Arun, jusqu'au village de Rongbuk où nous établissons un premier camp de base à 5 050 m. Journées consacrées à l'acclimatation, avec une pointe à 5 600m. Nuit en tente.

Jour 15 : Camp intermédiaire (5 800m)

Nous partons pour rejoindre le camp intermédiaire en passant le long du glacier Est de Rongbuk, puis rejoignons la moraine centrale pour atteindre notre camp intermédiaire. Cette marche d'environ 12 km est l'une des plus belles de la région, avec en contrebas le col de Chang (Chang La), et en face de nous, le camp de base avancé. Nuit en Tente.

Jour 16 : Camp intermédiaire (5 800m)

Journée d'acclimatation. Nuit en Tente.

Jour 17 & 18 : Camp de Base Avancé (6 400m)

Notre marche pour rejoindre le camp de base avancé se poursuit (12 km environ). L'approche du camp de base avancé, situé à 6 400m, ménage des vues extraordinaires sur l'Everest. Cette étape, bien que non technique, n'est pas à sous-estimer : l'altitude est élevée, la teneur en oxygène faible et nous prendrons le



temps de progresser lentement. Arrivée au camp. Le deuxième jour; l'équipe se prépare pour une reconnaissance au col Nord à 7 000 m. Nuit en Tente.

Jour 19 & 20: Col Nord (7 020 m.)

Départ dans la matinée en direction du col Nord. Nous nous sécurisons le long de la corde fixe. Cette ascension s'effectue en compagnie d'un guide. Cette ascension d'effectue sans oxygène. Vous rejoignez l'arête occidentale de l'Everest qui est le premier camp sur la montagne même. Nuit en tente. Retour le lendemain au camp de base avancé.

Jour 21 & 22: Camp de base avancé (6 400 m.)

Retour au camp de base avancé. Repos & Préparation pour l'ascension.

Jour 23: Camp I (7 500m)

Départ du camp de base avancé pour rejoindre le Camp I à 7 500m, où les sherpas auront déjà préparé les tentes et installé les cordes. Vous serez accompagnés par votre guide et équipés d'oxygène.

Jour 24 : Camp II (8 300m)

Départ du camp I pour rejoindre le camp II à 8 300m, où les sherpas auront déjà préparé les tentes et installé les cordes. Toujours en compagnie de votre guide et d'oxygène la progression continue.

Jour 25 : SOMMET de l'Everest (8 848 m)

Départ du camp II pour atteindre le sommet. Les sherpas auront installés les cordes et porteront une bouteille d'oxygène supplémentaire pour la sécurité, en plus de celle que vous aurez avec vous. Ascension sur la base de 1 GUIDE par PERSONNE. Retour au camp II ou au camp I pour se reposer.

Jour 26 : Camp II (8 300m) ou Camp I (7 500m)

Repos ou redescente selon la météo et votre état.

Jour 27 : Camp de base avancé (6 400 m.)

Passage au col Nord puis redescente au camp de base avancé. Nuit en tente.

Jour 29 à 31 : Journée de sécurité / 2ème Tentative

Journées de sécurité pour météo ou fatigue, adaptation du programme d'acclimatation.

Jour 32 : Camp de base avancé (6 400 m.)

Départ matinal pour départ pour rejoindre le camp de base. Nuit en tente.

Jour 33 : Zhangmu - Katmandou.

Départ matinal pour une longue journée de voiture au travers les plaines tibétaines pour rejoindre Zhangmu, le poste frontière entre le Népal et le Tibet. Arrivé à Katmandou

Jour 34 : Kathmandou

Journée libre ou visite de la ville à votre convenance.

Jour 35 à 36 : Kathmandou et Vol retour

Journée libre. Nuit à l'hôtel. Le lendemain, transfert à l'aéroport pour prendre le vol de retour France / Europe.

**NIVEAU TECHNIQUE 7****EXTRÊME**

Comme le nom l'indique.. Ces voyages s'adressent à des personnes ayant d'excellentes conditions physiques et techniques, un esprit d'équipe reconnu, un excellent mental. Froid intense, très hautes altitudes, lieux éloignés, conditions météorologiques extrêmes. Visite médicale et séminaire d'acclimatation obligatoires.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS**Aérien**

Le vol aller & retour au départ de Paris.

Encadrement Everest	Tous nos guides sont anglophones et ont tous atteint le sommet de l'Everest ou d'un 8000 m. lors d'expédition antérieure toujours en tant que guide. Le ratio est de un guide pour une personne pour le sommet. Tous ces guides travaillent sous la direction d'un chef d'expédition. Ils peuvent à tout moment décider de renoncer à atteindre le sommet et dans ce cas Trek Online ne sera pas responsable et le client ne pourra en aucun cas prétendre à quelque remboursement que ce soit. Le client devra alors redescendre comme exigé par le guide. Le prix de son permis est aussi inclus avec aussi la taxe pour ses vêtements.
Fournitures Everest	La fourniture et l'installation de tentes d'altitudes avec l'installation des cordes fixes, des équipements techniques nécessaires, le portage de la nourriture et de l'oxygène sur les tentes d'altitude sont comprises. Ainsi que le permis.
Frais de visa Everest	Le frais de visa pour le Tibet et le frais de visa pour le Népal sont compris.
Frais officier Everest	Les frais pour l'officier de liaison de "Tibet Mountinnering Association" qui suivra notre expédition, sont inclus. Ces frais sont obligatoires. L'officier de liaison vous rencontrera des votre arrivé à l'aéroport de Lhasa, et vous conduira à l'hotel. L'officier de liaison est aussi chargé de vous accompagner lors de la visite de Lhasa et ensuite lors des transferts routiers pour rejoindre le camp de base de l'Everest. Cet officier de liaison est imposé par les autorités locales. Trek Online ne peut pas vous garantir qu'il/elle parle anglais ou français. Pendant ces trajets, une personne de l'organisation de Trek Online sera toujours là pour vous accompagner (sauf aéroport de Lhasa - officier seulement).
Guide Everest	Pour la partie de l'ascension, un guide de haute montagne ayant déjà fait le sommet. ou un 8000 m. vous accompagnera. Ratio de un guide par personne. Le guide est un guide Népalais ou Chinois ayant reçu des formations techniques majeures. La plus part de ces guides ont suivi une formation à l'ENSA ou alors les programmes de formation de l'ENSA. Le permis est aussi pris en compte ainsi que leur oxygène.

Hébergement Everest	Hôtel 4* à Katmandou, 2* à Lhassa, hôtel basic à Shegar et à Shigatse, tente individuel à deux places pendant l'expédition (camp de base, camp intermédiaire, camp de base avancé). En Altitude 2 à 3 personnes par tentes pour la sécurité. Nuits d'hôtel base chambre individuelle.
Journée de préparation	Les journées d'acclimatation à Chamonix sont comprises, sauf le transport pour vous y rendre. Rendez-vous fixé sur place.
La visite médicale	La visite médicale à Paris (sans le transport pour s'y rendre mais le déjeuner est compris).
Oxygène - Everest	4 bouteilles de 4 litres sont comprises avec le masque et le régulateur.
Permis d'ascension Everest	Le permis d'ascension est compris.
Portage Everest	Le portage est compris entre le Camp de base et le Camp avancé dans la limite de 120 Kg à l'aller et 80 Kg au retour. Attention, il y a des limites avec les compagnies aériennes et vous pouvez expédier par vos propres moyens au Népal des affaires complémentaires par cargo, notre équipe les recevra et vous apporterons à Lhassa directement sans surplus.
Repas Everest	Sur la base de pension complète (sauf lors des nuitées à Katmandou). Lors de l'expédition, les repas sont préparés par un cuisinier népalais. En altitude ce sera le guide et l'équipe qui fera la cuisine et fera fondre le neige pour boire. Si vous avez un régime spécial, végétarien par exemple, merci de le mentionner lors de votre inscription.
Router météo	Un rapport météo est fourni pendant l'expédition à J-5 et J+5 de la date du sommet.
Sécurité: caisson de décompression	Caisson de décompression est disponible si besoin au camp de base avancé.
Sécurité: Oxygène	Une bouteille d'oxygène de sécurité est disponible au camp de base avancé.

Sécurité: oxymètre	Un oxymètre pour mesurer régulièrement votre pouls et votre taux de saturation. Un dossier quotidien est mis à jour pour suivre votre bonne acclimatation avant le départ pour le sommet.
Sécurité: Téléphone Satéllitaire	Téléphone satellite disponible au camp de base avancé. vous pourrez recevoir et passer des appels. (appels facturés)
Service complet Everest	Service complet au Camp de base et au Camp de base avancé: tentes (sur la base d'une personne par tente, pension complète, tentes pour les repas, tente mess, tente toilette, matelas pour les sacs de couchage, pompes pour les douches, eau filtre et chaude pour la cuisine, cuisinier, etc)
Transfert Everest	Les transferts internes ainsi que le transfert en voiture de Lhassa au camp de base sont compris. Les transferts au Tibet s'effectue sous la direction de l'associton Tibétainne de Montagne. Au népal, les transferts se font sous le controle de Trek Online

SERVICES NON INCLUS

Accompagnemen t expédition Everest	Accompagnement expédition jusqu'au camp de base avancé possible. Merci de contacter l'agence pour plus de renseignements.
Assurance - Everest	Aucune assurance n'est comprise dans le programme. Il est necessaire et obligatoire de vous assurez pour ce sommet et de nous fournir une copie du certificat d'assurance confirmant la couverture pour cette expédition - ascension de l'Everest
Mini groupe Everest	L'expédition est assurée à partir de 1 personne inscrites, il est nécessaire de s'inscrire au plus tard 3 mois avant. Afin de vous assurez le service des meilleurs guides, une inscription un an avant est fortement recommandée.
Repas et frais Everest	Les repas à Katmandou, les boissons, téléphone, email et les frais occasionnés par un retour anticipé en cas de force majeur ne sont pas compris dans le programme.

**Sac de couchage
et équipement
Everest**

Ni le sac de couchage ni l'équipement individuel de haute montagne et les effets personnels.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT**Vêtements**

- 1 ensemble veste et pantalon en Goretex
- 1 veste en duvet
- Combinaison intégrale en plume pour ascension à plus de 8000m (ex. "Himalayan Combi" de The North Face ou "Combi 600" de Valandré)
- Ensembles (haut+bas) de sous-vêtements en polaire très chaude
- Pantalon de marche
- Veste polaire

Tête

- 2 cagoules en windstopper
- Casquette, chapeau, bonnet, foulard

Mains

- 2 paires de gants de haute montagne ou de mouffles chaudes (goretex+doublure en polaire/plume)
- 2 paires de gants en polaire et windstopper

Pieds

- Paires de chaussettes chaudes pour la marche
- Paires de chaussettes de marche très chaudes-Neuves et n'ayant jamais été lavées, ni portées

Pour camper

- Matelas étroit isolant. Type néoprène ou Therma -rest.
- Sac de couchage zone de confort -30°C

Pour le voyage

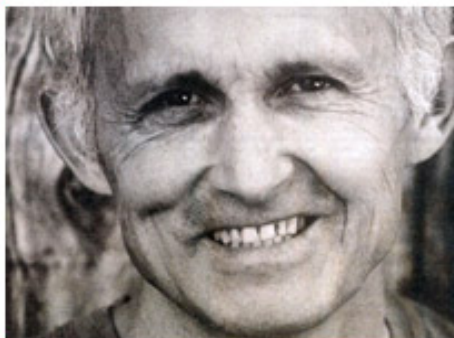
- Crème hydratante pour les lèvres
- Ecran solaire protection maximale
- Sac de grande capacité (70 ou 140 litres) type Base Camp Duffel de The North Face

Pour la marche

- 1 piolet de marche
- Paire de crampons + anti-bottes pré réglés

Pour l'escalade

- Descendeur "8"
- Paire de Coques type Everest de Millet ou similaire
- Un baudrier



Informations Géographiques

Tibet
Capitale : Lhassa
Point culminant : Se trouve dans la chaîne himalayenne : L'Everest (8 850m)
Situation : Le Tibet est situé au centre de l'Asie avec 2,5 millions Km². La partie géographique est formée par les plus hautes montagnes, des vastes plateaux arides et des grandes vallées d'où son nom : « Le toit du monde ».
Population : Environ 6 millions de tibétains et 7,5 millions de chinois (majoritairement dans les régions du Kham et de l'Amdo).

Formalités administratives

Formalités administratives :

Pour se rendre au Tibet les ressortissants français, doivent avoir leur passeport (valable 6 mois après la date de retour) et un visa obligatoire, ce visa est le permis TTB (Tibet Tourism Bureau). Pour son obtention nous vous conseillons de passer par intermédiaire d'une agence de voyage.

Attention si vous venez de Chine et le visa de tourisme chinois individuel est valable, l'obtention d'un permis TTB, par l'intermédiaire d'une agence habilitée reste obligatoire.

Pour réaliser l'expédition Everest 2009 par la Voie Tibétaine, le dossier administratif doit comprendre:

- La photocopie des 4 premières pages de votre passeport
- 8 photos d'identité toutes identiques
- Le formulaire "Bio Data Form"
- Décharge de responsabilité
- Attestation d'un proche
- Copie du certificat d'assurance couvrant les risques Everest
- Certificat médicale de non contre indication à cette expédition
- Extrait d'acte civil

Informations sanitaires

Santé :

Pour l'entrée au Tibet aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant nous vous conseillons de vérifier que vous êtes au jour dans les vaccins traditionnels: Le DT polio, typhoïde, hépatite A et B, la fièvre typhoïde, la rage. Nous vous recommandons de n'est pas consommer l'eau du robinet, des glaçons et de laver les fruits, ne mangez pas des aliments qui ne sont pas bien cuites tels que la viande, poisson et les légumes. N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète. Vous pouvez consulter avant de partir le site de l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr

Informations pratiques

Gastronomie :

Lors de votre voyage au Tibet vous verrez que la population apprécie les repas pris en communauté. La cuisine traditionnelle est à base des épices et condiments. Les plats traditionnels sont :

- Les « Momos » (raviolis farcis, ils se consomment frits ou cuits à la vapeur et on les trempe dans une sauce soja ou de la sauce piquante).
- Le « Tsel » (ragoût de légumes).
- La viande (en forme de ragoût), la fondue tibétaine se compose de morceaux de différentes viandes finement coupées accompagné de champignons, de légumes et de dafou (tofu tibétain) le tout dans un bouillon épicé.
- Le « Dresi » (riz sucrée au beurre et aux fruits secs nappé de yaourt).
- Le « Djia tu » (thé noir salé et du beurre de yak fondu).
- Le « Chang » (bière à base d'orge).

Artisanat :

Vous trouverez au Tibet un artisanat riche et varié. Comme les statues ou statuettes qui représentent des bouddhas, qui sont très courantes au Tibet. Vous trouverez également des bijoux tibétains, des vêtements, les thang-ka brodés (proprement tibétaine) ce sont des images pieuses traditionnelles de la culture lamaïque qui représentent le plus souvent des divinités.

Langue :

Le tibétain est la langue officielle de Tibet. Le mandarin chinois est aussi parlé par la population. L'anglais est parlé seulement dans le milieu du tourisme.

Monnaie :

La monnaie nationale est « Le Renmimbi, l'unité est le YUAN » (1 euro pour 10 05531 yuan renmimbi chinois au 19 août 2008). Vous pouvez faire des paiements en dollar uniquement à Lhassa et Katmandou. Nous vous conseillons d'apporter de dollars en petites coupures. Vous pouvez changer vos dollars et vos euros dans les banques et les hôtels de ville.

Cartes de paiement :

Les cartes bancaires sont peu acceptées au Tibet. Vous pouvez faire de paiements par carte bancaire seulement dans certains magasins dans les grandes villes, sachez que pour les achats une commission sera retenue.

Vous pouvez retirer de l'argent dans les banques dans les grandes villes.

Climat :

Le mois de mai est statistiquement le mois le plus propice pour l'ascension de l'Everest, avec depuis plus de 2 ans de fenêtres de météo excellente les 10, 12, 13, 16, 17 et 18 mai. Durant le mois de mai, le ciel est normalement bleu profond, le soleil est souvent radieux, la vue sur les montagnes est la plupart du temps cristalline, la température dans la journée plutôt agréable. C'est une excellente période pour le trekking et les expéditions même si les températures sont froides, spécialement la nuit au dessus de 5 000m d'altitude. Le risque de passages de mauvais temps plus ou moins long n'est pas exclu. Prévoyez toujours une veste polaire ou une fourrure.

Le mal d'altitude :

Sachant que Lhasa se trouve à 3 700m d'altitude, lors de votre visite au Tibet, vous passerez par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit par des troubles respiratoires (essoufflements), maux de tête, vomissement, troubles de sommeil, qui peut se manifester au – delà de 3 000 mètres d'altitude.

C'est très important d'avoir une adaptation progressive, prenez donc le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire + 6h en été et + 7h en hiver entre le Tibet et la France. Lhasa vit à l'heure de Beijing.

Electricité :

Le courant au Tibet est en 220 volts mais uniquement dans les hôtels. Prévoyez donc un adaptateur universel. Ramenez aussi une lampe de poche à cause de coupures d'électricité.

Vêtements :

Prévoyez des vêtements chauds (un manteau, des moufles et un bonnet de fourrure), un lainage pour les soirées en altitude. Emportez aussi des lunettes de soleil et protection solaire.

Téléphone :

- Indicatif pour le Tibet depuis la France : 00 + 86 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis le Tibet : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Dans les principales villes comme Lhasa, Shigatsé, Gyantse, Nyalam et Zhangm, vous trouverez des nombreux cybercafés pour l'accès à internet.

Horaires :

- Banques à Lhasa : De Lundi au Vendredi de 9h à 12h.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement.

Quelques mots utiles :

Au revoir : Galé péh, galé chouk

Excuse – moi : Gônda

Merci : Tou – djè - tché

Comment allez-vous ? : Koussou dépoyin pé ?

S'il vous plaît : Koutchiv

Bonjour : Ngadro déték

Adresses utiles

Adresses Utiles :

En France :

Ambassade de Chine :

11 Avenue Georges V

75008 Paris

Tél. : 01 49 52 19 50

Fax : 01 47 20 24 22

<http://www.amb-chine.fr>

Section Consulaire:

18 – 20 Rue Washington

75008 Paris

Tél. : 01 47 36 02 58

Ambassade du Népal

45 bis rue des Acacias

75017 Paris

Télf : 01 46 22 48 67

En Chine :

Ambassade de France :

3 Sanlitun Dongsanjie, Chaoyang-Qu

10006000 Pékin

Ouvert au public de 8h30 à 11h45

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

211 rue de Vaugirard 75015 Paris

Téléphone : 08 90 71 08 11

www.pasteur.fr