



François Lesavre



Guide de Haute Montagne

## NEPAL

### Trekking/expédition des 3 cols Mera La 5415m, East et West col 6200m et ascension du Mera Peak 6437m

Du 1er novembre au 1er décembre 2019

Un trekking exceptionnel qui s'apparente plus à une expédition d'altitude qu'à une randonnée Himalayenne, reliant la vallée du Khumbu à celle de Barun (région Everest 8850m au pied du Makalu 8485m) par les cols de Mera La, West et East col. Grande traversée de plateaux glaciaires et montées à plus de 6000m les crampons aux pieds pour franchir les passages clés. Durant ce long périple de 3 semaines de marche nous ferons également l'ascension du Mera Peak à 6437m difficultés III/F+ neige, cotation Himalaya.

L'itinéraire ci-dessous décrit est une version longue du trek classique avec un départ à altitude relativement modeste qui permettra une bonne acclimatation pour la suite de l'expédition.





François Lesavre



Guide de Haute Montagne

## AU FIL DES JOURS

*Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité ou d'événements imprévus.*

### Jour 1-2 : Paris – Kathmandou

Vol international Paris / Kathmandou. Transfert en ville. Nuit à l'hôtel.

### Jour 3 : Kathmandou

Journée de préparation de l'expédition. Programme libre. Nuit à l'hôtel.

### Jour 4 : Kathmandou – Phaplu 2415m

Vol intérieur pour le village de Phaplu où nous retrouvons notre équipe Népalaise, porteurs et sirdar notre guide local. Nuit sous tente.

### Jour 5 : Phaplu – Thaksindu 2960m

Trek. Nuit sous tente.

### Jour 6 : Thaksindu - Kharikhola 1985m

Trek. Longue descente vers la vallée de la Dudh Kosi et remontée en rive opposée au village de Khari. Nuit sous tente.

### Jour 7 : Kharikhola – Pangom 3000m

Trek. Notre marche d'acclimatation se déroule tous ces premiers jours dans la région du Solukhumbu, berceau de la culture Sherpa. Nuit sous tente.

### Jour 8 : Pangom - Sibuje - Chetrawa Khola 4700m

Trek. Nuit sous tente.

### Jour 9 : Chetrawa Khola - Tashi Ongma 3580m

Trek. Nuit sous tente.



François Lesavre



Guide de Haute Montagne

### **Jour 10 : Tashi Ongma - Kothe 4400m**

Arrivée au très beau village de Kothe, à la jonction des deux vallées descendant du Mera. Nuit sous tente.

### **Jour 11 : Kothe - Tangnag 4358m**

Remontée vers Tangnag avec vue sur les sommets du Kusum Kanguru et du Chatra Teng. Le hameau de Tangnag est entouré de superbes montagnes ! Nuit sous tente.

### **Jour 12 : Tangnag – Khare 4900m**

Remontée le long des moraines du glacier Dig, en passant sous la cascade de séracs descendant du Chatre Teng puis jusqu'à Dig Karka, et Khare à 4900 m. Petite étape, mais l'altitude se fait sentir et notre progression lente sera un gage de réussite pour le sommet. Nuit sous tente.

### **Jour 13 : Khare – camp de base du Mera 5350**

Passage du col du Mera La à 5415 m. Camp juste derrière le col. Nuit sous tente.

### **Jour 14 : BC du Mera – Camp d'altitude 5800m**

Camp d'altitude situés vers 5800 m. La vue sur les sommets est splendide, Kanchenjunga à l'est, Makalu face à nous, Lhotse, Everest, Cho Oyu, Ama Dablam. C'est un belvédère unique sur cette partie de la chaîne de l'Himalaya. Nuit sous tente.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne



### **Jour 15 : Sommet du Mera 6437m - 4750m Kongme Dingma**

Départ très tôt pour rejoindre les pentes faciles menant au pied du sommet central. Sous le sommet une petite pente à 40° sur 60 m. La vue s'étend sur le Baruntse 7200m, le Makalu 8475m, l'Everest 8848m, le Lhotse 8501m, le Kangchenjunga 8586m et le Cho Oyu 8201m. Le Mera Peak est un belvédère unique au Népal qui offre une vue incroyable sur les plus grands sommets du Khumbu! Redescente au Mera La, puis traversée sur le versant Hinku où nous établirons notre camp à Kongme Dingma, confortable à 4750 m. Cette vallée inhabitée, très sauvage, nous rappelle le caractère très engagé de notre expédition avec une retraite peu envisageable. Nuit sous tente.

### **Jour 16 : Kongme Dingma - Camp Lake Panch Pokhari 5100m**

Nous rejoignons les premiers lacs de Panch Pokhari où nous faisons campement au pied du sommet de l'Hinku. Vue à nouveau sur l'Everest, Lhotse et Nuptse. Nuit sous tente.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne



### **Jour 17 : Camp Lake Panch Pokhari - Camp de base du Baruntse 5300m**

Remontée de la vallée pour atteindre les lacs turquoise de Panch Pokhari. Camp de base du Baruntse vers 5300m, dominés 2000 m plus haut par le sommet. Autour de nous, les célèbres cols de Mingbo La (5817 m), Amphu Labtsa (5780 m) et le West Col (6135 m). Nuit sous tente.

### **Jour 18 : CB du Baruntse - Camp avancé (5600 m)**

Courte marche de 2h pour rejoindre un camp avancé vers 5600m, au pied du col West. Avec l'aide des sherpas d'altitude le guide ira équiper en cordes fixes les pentes les plus raides du col. Nuit sous tente.

### **Jour 19 : ABC Baruntse – Traversée du West et East cols, camp à 5800m**

Montée au col West 6140m à l'aide de cordes fixes, empruntant un couloir de 200m, puis longue traversée du glacier de Barun et sortie au col East (passage avec cordes fixes, rochers) ensuite descente plus facile mais également sécurisée sur cordes. Campement sur le glacier de Barun face au Makalu avec son célèbre pilier ouest gravi en 1971 par des alpinistes Français, Mellet et Seigneur. Le cadre, l'isolement et le panorama sont totalement exceptionnels ! Nuit sous tente.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne



### **Jour 20 : Camp glacier 5800 – Camp de base du Makalu 4870m**

Descente rive droite du glacier de Barun pour retrouver un chemin pas vraiment marqué où la marche n'est pas aisée, et pénible s'il y a de la neige. Campement à côté du lac glaciaire de Barun Pokhari, camp de base du Makalu. Nuit sous tente.

### **Jour 21 : Camp de base du Makalu 4870m**

Jour de repos sur magnifique campement. Nuit sous tente.



François Lesavre



Guide de Haute Montagne



### **Jour 22 : Camp de base Makalu – Yangri Kharka 3557m**

Descente de la vallée de Barun aujourd'hui parc national, austère et au caractère toujours très haute montagne. Passage au hameau de Merek, lac de Sherson. Campement en alpage. Nuit sous tente.

### **Jour 23 : Yangri Kharka - Numbuk – Dobate 3540m**

Après avoir traversé la rivière de Barun Khola, nous passons à travers la forêt pour rejoindre au début des alpages le hameau de Numbuck. Puis il faut encore 1 heure de marche pour arriver à Dobate où nous installerons notre campement. Nuit sous tente.

### **Jour 24 : Dobate - Shipton La- Kauma 3700m**

Passage du col Shipton, puis descente le long d'un lac, arrivée au hameau de Kauma à 3760m. Nuit sous tente.

Népal – Les 3 Cols - Trekking et ascensions - Novembre 2019

Page 7

François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - 156 rue Cuvier 69006 LYON - 00 (33) 4 37 24 90 30 - [info@lesmatinsdumonde.com](mailto:info@lesmatinsdumonde.com)  
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### Jour 25 : Kauma – Tashi Gaon – Sheduwa

Longue descente et traversée du magnifique village de Tashi Gaon. Nous retrouvons les paysages en terrasses de l'Himalaya. Très bel endroit de campement. Nuit sous tente.

### Jour 26 : Sheduwa – Num 1560m

Descente en forêt puis dans les paysages de terrasses. Passage de la rivière par un pont suspendu. Nuit sous tente.

### Jour 27 : Num – Tumlingtar

Jonction en véhicule 4/4 jusque Tumlingtar, environ 4h de route. Nuit sous tente.

### Jour 28 : Jour de réserve

Les aléas d'une telle aventure nous imposent de prévoir un jour tampon afin de palier à des aménagements durant la longue traversée de ces massifs. Nuit sous tente.

### Jour 29 : Tumlingtar - Kathmandu

Vol Tumlingtar / Kathmandu. Nuit à l'hôtel.

### Jour 30/31 : Kathmandu - Paris

Vol international Kathmandu / Paris.

**Dates : Du jeudi 1<sup>er</sup> novembre au samedi 1<sup>er</sup> décembre 2019**

**Prix : 5 800 €** par personne au départ de Paris.

Ce prix est calculé sur la base de 5 participants minimum.

*Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.*

### Le prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne français UIAGM
- Les vols internationaux Paris Kathmandou
- Les taxes d'aéroport





François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

- Les vols intérieurs Kathmandou / Phaplu et Tumlingtar / Kathmandou

***Attention :** Dans un souci de transparence vis à vis de nos voyageurs, nous devons vous informer que la Commission Européenne a inscrit, le 5 décembre 2013, toutes les compagnies aériennes népalaises sur la liste des compagnies interdites de vol au sein de l'Union Européenne (liste noire). Dans les faits, aucune compagnie népalaise n'opèrent à destination ou en provenance de l'Europe. Nous avons choisi de maintenir les transferts grâce aux vols intérieurs d'une ou plusieurs de ces compagnies, dont le niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants. Nous serons donc amenés à utiliser les compagnies Yeti Airlines, Tara Air, Buddha Air et Summit Air.*

- Les transferts sur place en bus et/ou véhicule 4x4
- Les services et accompagnement d'une équipe Népalaise, porteurs, cuisinier et guide local
- L'hébergement et la nourriture pendant tout le séjour
- Un téléphone satellite pour les urgences

### Le prix ne comprend pas :

- L'équipement personnel de montagne (cf. liste du matériel)
- Les boissons et extra personnels dans les lodges et les hôtels
- Les repas à Kathmandou
- Les assurances annulation, bagage, rapatriement, frais de secours et de sauvetage
- Les vivres de courses personnelles
- Les excédents de bagages
- Les frais de visas
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs et accompagnateurs Népalais
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »

### DUREE :

31 jours et 28 nuits (hors nuits en vol).

### HEBERGEMENT ET NOURRITURE :

3 nuits en hôtel standard à Kathmandou (base chambre double). 25 nuits sous tentes 2 places (durant le trek et les ascensions). Tentes mess pour les repas pendant le trek.

La nourriture est comprise, hormis les repas à Kathmandou.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### ENCADREMENT :

Un guide de haute montagne français assisté d'une équipe Népalaise pour la partie logistique durant le trekking.

*En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne (pour un cas de force majeure) il pourra être remplacé par un autre guide de Haute Montagne.*

### GROUPE :

5 participants minimum et 8 participants maximum.

### PORTAGE :

Le matériel commun ainsi que le plus lourd des affaires personnelles sera porté par l'équipe Népalaise. Les participants seront sollicités pour le portage et l'installation des camp d'altitude.

### DIFFICULTE :

Niveau technique et physique requis : Bonne maîtrise des bases de l'alpinisme avec expérience sur des ascensions de niveau AD dans les Alpes. Pratique d'une activité sportive très régulière et forme physique adaptée à des efforts intenses. Les plus longues journées de marche peuvent demander 8h de progression avec des dénivellations pouvant atteindre 1000m. L'ascension du Mera Peak reste relativement modeste sur le plan technique (PD + Cot Alp) mais requiert pourtant une bonne aisance sur un déroulé de haute altitude.

*Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

### TRANSPORT :

Les vols vers Kathmandu pourront être opérés par : Air India, Jet Airways, Qatar Airways, Lufthansa. Les vols intérieurs de Kathmandu à Phaplu et de Tumlingtar à Kathmandu pourront être opérés par : Tara Air, Summit Air, Buddha Air, Yeti Airlines.

Sur place, transport en bus et/ou véhicules 4x4.

*Si une autre compagnie que celles précitées est choisie, vous en serez préalablement informé.*



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### **FORMALITES ET VACCINATIONS :**

**Passport en cours de validité et valide au moins 6 mois au-delà de la date de retour pour les ressortissants français.** Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

**Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

### **2 possibilités d'obtention :**

- **Visa classique :** Pour les citoyens français, un visa touristique peut être obtenu à l'ambassade du Népal à Paris (Tél : 01 46 22 48 67 – Mail : [nepalinparis@noos.fr](mailto:nepalinparis@noos.fr)). Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade de votre pays.
- **Visa à l'arrivée :** Le plus pratique et le moins coûteux est de demander le visa à votre arrivée à Kathmandou. Le prix du visa pour ce voyage est de 40 USD (visa de 30 jours). Il faudra également vous munir de 2 photographies d'identités. Pour éviter l'attente à votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez faire la demande en ligne, sur le site officiel (en anglais) : <http://www.nepalimmigration.gov.np>. Nous vous conseillons de faire la demande au plus tard un mois avant votre départ.

**Pas de vaccinations obligatoires.** Il est fortement conseillé, surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels, d'avoir la vaccination D.T.T.A.B (Diphtérie, Tétanos, Typhoïde et Paratyphoïde), les vaccinations contre les hépatites A et B, la rage, la tuberculose ou encore la méningite.

Sur place, il convient de se protéger des moustiques en permanence, afin d'éviter la transmission de maladies telles que le paludisme, le chikungunya (ou dengue) ou encore l'encéphalite japonaise.

Ces informations sont données à titre indicatif. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou d'un centre de vaccinations internationales.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### DECALAGE HORAIRE :

+4h45 entre Paris (heure d'hiver) et Kathmandu. Quand il est midi en France il est 16h45 au Népal.

### REMARQUE :

Pensez à emporter avec vous des photocopies de vos premières pages de passeport (en cas de vol ou perte), toutes les infos nécessaires concernant vos contrats d'assurance, cartes bancaires et autre type de moyen de paiement. Copie sur mail à votre adresse.

Prenez des petits cadenas pour verrouiller vos sacs de voyage.

Emportez des bouchons d'oreille contre le bruit.

### LISTE EQUIPEMENT :

#### La tête :

Casquette

Passe-montagne en polaire et bonnet

Foulard

Une paire de lunettes de soleil haute protection pour l'altitude (niveau 4 ou 5)

Une paire de lunettes de soleil pour le trek (niveau 3)

Un casque

#### Le buste :

Des T-shirts

Deux sous-vêtements type Carline

Deux micro polaires

Une fourrure polaire chaude

Une veste en duvet

Une sur-veste type Goretex avec capuche technique

Une cape de pluie

*Conseil : le principe 4 couches en superposition idéal contre le froid: un sous-vêtement, une micro polaire, une fourrure polaire et la sur-veste imperméable*

#### Les jambes :

Une paire de collant chaud



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

Une paire de pantalon de trek  
Une paire de pantalon montagne  
Un sur pantalon type Gore-tex  
Un short

### Les pieds :

Des chaussettes de sport  
Des chaussettes de trek (3/4 paires)  
Une paire de chaussettes en soie (seulement si vous êtes très fragiles des pieds)  
Deux paires de chaussettes très chaudes pour l'altitude  
Une paire de chaussures de trek  
Une paire de chaussures haute montagne

*Conseil : prenez bien soin de vérifier qu'avec vos grosses chaussettes vous ne soyez pas trop serré dans vos chaussures d'altitude. Un point de contact trop marqué peut vite devenir une source de refroidissement très important.*

### Les mains :

Une paire de gants légers en cuir (type jardinage)  
Une paire de sous gants en soie ou Méraklon (beaucoup plus solide)  
Une paire de très bons gants d'alpinisme chaud  
Une paire de gants haute montagne de rechange

### Matériel technique :

Un baudrier type cuissard  
Un mousqueton à vis  
1 broche à glace  
Un anneau de sangle (150mm)  
Un piolet classique  
Une paire de bâtons télescopiques pour la marche  
Une paire de crampons semi-automatiques avec anti-bottes

### Affaires personnelles :

Un sac à dos montagne env 45/50 litres  
Un sac de voyage solide de grande taille (env 100L) solide, néoprène



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

Un petit sac à dos 30L léger, pour sortie journée

Un Sac de couchage en duvet - 20°

Un Sac à viande très léger type soie

Un matelas gonflable type Thermarest

Un matelas de sol en néoprène

Une lampe frontale avec piles neuves ou accus

Un jeu de piles de rechange

Une bouteille thermos et une gourde

Affaires de toilette perso

Pharmacie personnelle. **Consultez votre médecin et dentiste avant le départ.**

Conseil : *pour le voyage en avion, vous pouvez mettre votre sac à dos montagne dans le grand sac de trek (bagage de soute) et prendre votre sac à dos léger en bagage de cabine. Si vous avez plus de volume, mettez uniquement votre sac de trek en soute et embarquez en cabine avec votre sac à dos montagne en essayant d'en limiter le poids et le volume.*

## Recommandations :

**Votre bagage de soute ne doit pas excéder 23kg.** Il faut garder une place dans votre sac pour emporter environ 2 à 3 kg de matériel collectif. Tout dépassement vous sera facturé au kilo par la compagnie. Votre bagage à main de cabine ne doit pas être trop volumineux et ne doit pas dépasser 10kg.

## INSCRIPTION ET ASSURANCES

### PROCEDURE D'INSCRIPTION

Ce voyage est organisé en collaboration avec l'agence :

**Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon**

***info@lesmatinsdumonde.com - Tel: 00 (33) 4 37 24 90 30***

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il vous suffit de remplir soigneusement le bulletin d'inscription et de nous le renvoyer, accompagné du règlement d'un acompte de 35% du montant total à payer + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez (sachant que le solde est à payer 60 jours avant le départ).



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- par chèque à l'ordre *Les Matins du Monde*,
- par carte de crédit : à réception de votre bulletin d'inscription, nous vous enverrons un lien vous permettant de régler l'acompte en ligne,
- par virement bancaire :

**IBAN (International Bank Account Number)**

**FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088**

**BIC (Bank Identifier Code)**

**CMCIFR2A**

A réception de votre dossier, nous vous enverrons une facture confirmant votre réservation.

### ECHEANCIER DE REGLEMENT

- 35% du montant du voyage + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
- Le solde doit nous être parvenu impérativement **60 jours avant le départ.**

### ASSURANCE

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde.

Les 3 principales garanties sont :

- **Annulation de voyage** : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- **Assistance rapatriement / Frais de secours et sauvetage** : c'est une garantie importante qui est souvent acquise en par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.



François Lesavre



## Guide de Haute Montagne

### Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :

- **Frais et de recherche et de secours** : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 15 000€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).

Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

- **Frais médicaux** : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.

*Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte.*