

ALPINISME

LOBUCHE EAST PEAK (6.119M)

17 jours d'aventure et sommet à 6 000 m dans la vallée du Khumbu



B4Experience

NÉPAL



Expédition de 17 jours au Lobuche East (6.119 m). Trekking d'acclimatation sur l'Everest Trail et ascension d'un six mille idéal pour débuter : difficulté modérée, peu de passages techniques et grande expérience culturelle dans la vallée du Khumbu.

Voir le programme sur le web

<https://b4experience.com/lobuche-east-peak-6119m>



MOIS RECOMMANDÉS

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER



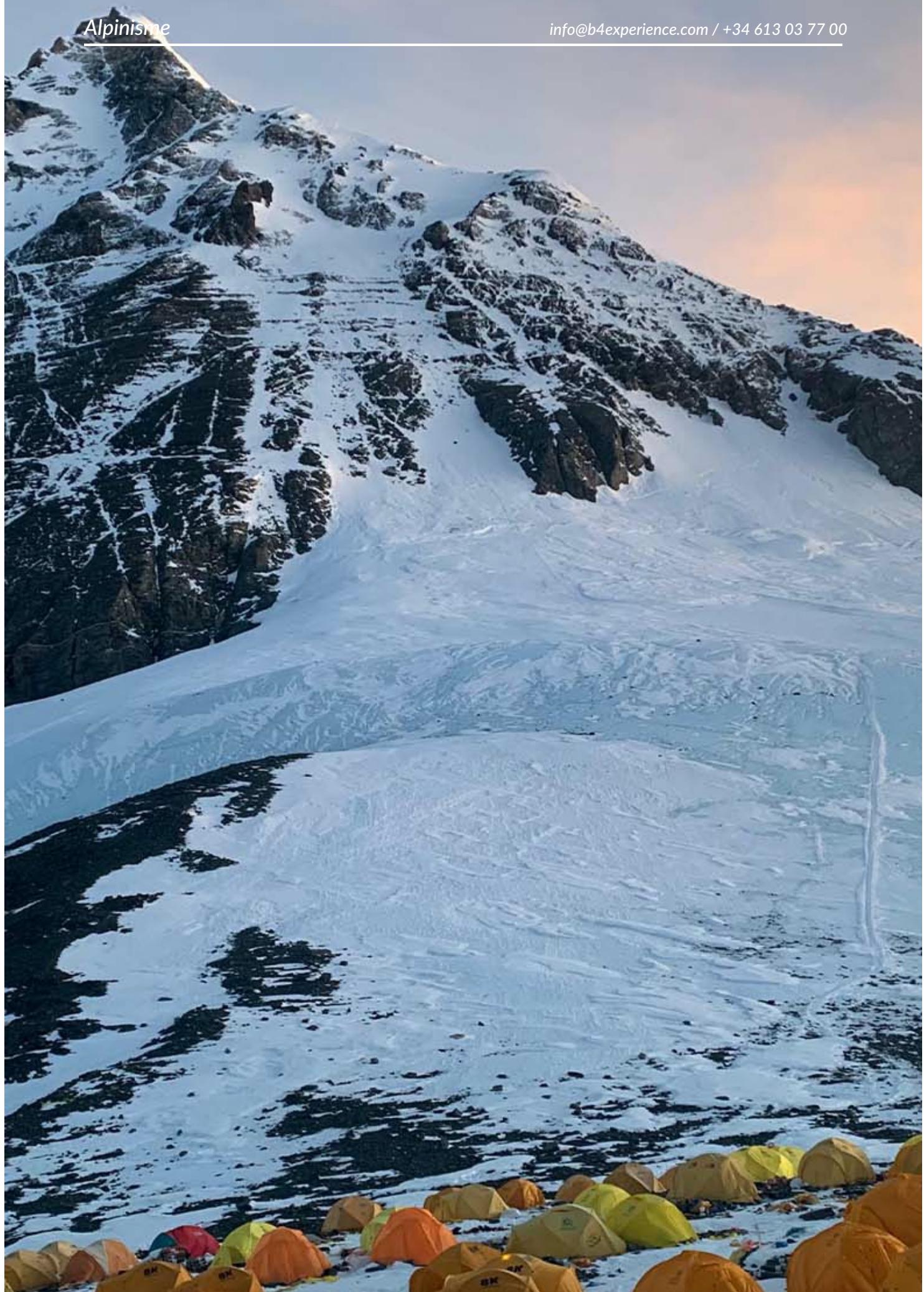
PRIX

Dès 2.700€ / pers.

Réductions pour groupes

Alpinisme

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00





Highlights

-
- SOMMET À 6 119 M AVEC VUE SUR L'EVEREST, LHOTSE ET AMA DABLAM
 - ACCLIMATATION PROGRESSIVE : NAMCHE ET DINGBOCHE
 - PRATIQUE TECHNIQUE GUIDÉE SUR GLACIER AVANT LE SOMMET
 - IMMERSION CULTURELLE : MONASTÈRES BOUDDHISTES ET VILLAGES SHERPA.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. Jours	Prix/pers.
1	Standard	01 mars 2026 - 31 mai 2026	17	2.890€
1	Standard	01 sept. 2026 - 30 nov. 2026	17	2.700€

Voyagez avec votre famille ou vos amis.

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Catégorie	Dates	Nb. jours	Places dispo.	Point de départ	Prix / pers.
✖ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés.					

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Inclus

- Transferts aéroport – hôtel et retour
- 3 nuits d'hôtel à Katmandou, petit-déjeuner inclus
- Dîner de bienvenue et d'adieu dans un restaurant typique
- Vols domestiques Ramechhap ⇄ Lukla avec taxes
- Transport terrestre pour tout le personnel
- Permis officiel d'ascension du Lobuche East
- Hébergement en tea-houses durant le trekking
- 3 repas quotidiens avec thé/café en route
- Service complet au High Camp (tente, repas, cordes, entraînement)
- Guide pour l'ascension au sommet ratio 1:1 + porteur (20 kg/personne)
- Trousse de premiers secours et carte d'itinéraire
- Certificat de sommet délivré par l'organisation
- Taxes gouvernementales et frais de service.

Non inclus

- Visa d'entrée au Népal (30 jours)
- Vols internationaux
- Permis spéciaux pour drone/filmage
- Déjeuners et dîners à Katmandou
- Assurance médicale et de sauvetage
- Équipement personnel de trekking et escalade
- Pourboires au guide et porteurs
- Autres dépenses non spécifiées dans « Inclus ».



Itinéraire

JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel de Thamel. Après votre installation, vous pourrez changer de l'argent, déguster des momos dans les ruelles et ressentir le mélange d'encens, klaxons et temples Newar qui caractérise la capitale népalaise. L'après-midi, briefing initial avec le guide.

Hébergement : Hôtel 3★

JOUR 2 : FORMALITÉS ET ACHATS

Matinée consacrée aux formalités de trekking et à la vérification de l'équipement personnel avec l'aide du guide. Visite guidée optionnelle du stupa de Boudhanath ou de Durbar Square. Après-midi libre pour louer des chaussures doubles, acheter des guêtres ou simplement prendre un masala chai sur un rooftop avec vue sur la vallée.

Hébergement : Hôtel 3★

Repas : Petit-déjeuner.

JOUR 3 : KATMANDOU – RAMECHHAP – LUKLA – PHAKDING

Départ avant l'aube en véhicule touristique vers Ramechhap (4 h). Vol de montagne de 20 min vers Lukla (2 860 m) avec vue sur l'Everest. Rencontre avec les porteurs et marche initiale de 3 h suivant le Dudh Koshi entre ponts suspendus et chortens peints jusqu'à Phakding (2 650 m).

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 4 : PHAKDING – NAMCHE BAZAAR

Randonnée de 6 h à travers forêts de pins, mani walls et cascades. Après avoir traversé le célèbre pont Hillary, montée soutenue de 600 m jusqu'au fer à cheval naturel de Namche Bazaar (3 440 m), cœur économique du Khumbu avec boulangeries, boutiques de laine et la première vue lointaine sur l'Everest.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 5 : ACCLIMATATION AU POINT DE VUE DE L'EVEREST

Marche sans sac lourd jusqu'à l'hôtel Everest View (3 900 m) pour photographier Lhotse, Nuptse et Ama Dablam au lever du soleil. Visite du village de Khumjung et de son monastère, célèbre pour la supposée chevelure du Yéti. Retour à Namche pour café, pâtisseries et repos.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 6 : NAMCHE – TENGBOCHE

Sentier balcon avec panoramas permanents sur l'Ama Dablam. Descente vers la rivière Imja et montée finale parmi les rhododendrons jusqu'au monastère bouddhiste de Tengboche (3 860 m). Participation optionnelle au puja du soir avec mantras et bols tibétains.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 7 : TENGBOCHE – DINGBOCHE

Randonnée de 5-6 h traversant Pangboche, le village sherpa le plus haut habité à l'année. Le sentier s'ouvre sur la vaste vallée d'Imja avant d'atteindre Dingboche (4 300 m), entouré de murs en pierre protégeant les cultures de pomme de terre et d'orge.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 8 : JOUR D'ACCLIMATATION À DINGBOCHE

Montée optionnelle à Nangkartshang Ridge (5 080 m) pour gagner de l'altitude et des vues sur le Makalu. Après-midi de repos, hydratation et révision des techniques de cramponnage ; possibilité de discussion sur le mal de l'altitude avec l'Himalayan Rescue Association.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 9 : DINGBOCHE – VILLAGE DE LOBCHE

Traversée des mémoriaux de Thukla, où les drapeaux de prière honorent les alpinistes décédés. Le chemin progresse le long de la moraine latérale du glacier Khumbu jusqu'au petit hameau de Lobuche (4 900 m). Air rare et vues proches sur le Nuptse.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 10 : VILLAGE DE LOBCHE – HIGH CAMP (5 400 m)

Montée de 2-3 h par des pentes rocheuses jusqu'à une corniche protégée où nous montons le camp d'altitude. Les tentes sont attribuées, la neige fondu pour l'eau et un briefing complet est donné sur la journée de sommet.

Hébergement : Campement

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 11 : ASCENSION DU LOBUCHE PEAK ET DESCENTE

Départ à 2 h du matin. Traversée glaciaire avec frontale, pente de neige à 40° et section finale aérienne équipée de cordes fixes. Sommet à l'aube avec panorama à 360°. Descente prudente vers le high camp, récupération de l'équipement et descente jusqu'à Lobuche ou Pheriche pour passer la nuit.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

JOUR 12 : JOUR DE RÉSERVE POUR LA MÉTÉO

Jour supplémentaire au cas où la météo empêche l'ascension.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner.

JOUR 13 : DESCENTE VERS NAMCHE BAZAAR

Longue descente d'environ 15 km passant par Pangboche et les terrasses agricoles de Deboche. Retrouvailles avec la douche chaude, la bakery et peut-être un gâteau aux pommes pour célébrer le sommet.

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner.

JOUR 14 : NAMCHE – LUKLA

Dernière étape entre forêts de pins et ponts suspendus. À Lukla, un dîner d'adieu est organisé avec l'équipe des porteurs : dal bhat, danse sherpa et toast avec « Everest Beer ».

Hébergement : Lodge

Repas : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner.

JOUR 15 : VOL LUKLA – RAMECHHAP ET TRANSFERT À KATMANDOU

Décollage matinal profitant de l'air froid et stable du matin. Retour à Katmandou.

Hébergement : Hôtel 3★

Repas : Petit-déjeuner.

JOUR 16 : JOUR LIBRE À KATHMANDU

Temps libre pour se reposer, faire des massages ayurvédiques ou acheter des pashminas à Thamel et explorer Katmandou.

Hébergement : Hôtel 3★

Repas : Petit-déjeuner.

JOUR 17 : RETOUR

Transfert à l'aéroport 3 heures avant le vol. Temps d'adieux, échange de photos et plans pour de futurs sommets. Fin des services et retour chez soi avec l'expérience d'un six mille au cœur.

Repas : Petit-déjeuner.

Politiques de paiement et d'annulation

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un acompte de 30 % du prix total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le solde restant, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, vols ou autres services optionnels, doivent être payés en totalité au moment de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage pour obtenir le remboursement intégral du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut annuler le voyage réservé, avec droit au remboursement des sommes versées, sauf pénalités indiquées. Il devra également régler à l'agence les sommes indiquées ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si celui-ci ne se réalise pas faute d'un nombre minimum de participants, le client pourra garder le crédit pour des voyages futurs ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3 :

REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT

Jusqu'à 60 jours avant le départ, remboursement de 100 % du prix du voyage.

Jusqu'à 45 jours avant le départ, remboursement de 50 % du prix du voyage.

Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué.

*Des frais de gestion de 250 € s'appliquent

*Aucun frais d'annulation pour les réservations déjà émises ne sera remboursé. Si d'autres frais non remboursables déjà émis existent, ils ne seront pas remboursés et seront déduits du montant à payer.

*Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Liste du matériel

Nous vérifierons tout le matériel ensemble et en détail avant l'expédition.

FAQs

Quel niveau technique et physique est requis ?

Le parcours est modéré : on marche sur glacier avec des pentes de 35-45° et cordes fixes sur un court tronçon. Au high camp, nous pratiquons toutes les manœuvres avant la tentative de sommet pour que personne ne monte sans se sentir en sécurité. Une expérience préalable en trekking en altitude (jusqu'à 5 000 m) et la capacité de marcher 6-8 h par jour avec un dénivelé de 1000 m avec un sac léger sont conseillées ; le jour du sommet peut durer plus de 10 h.

Quel type d'hébergement est inclus dans le voyage ?

À Katmandou, nous dormons 3 nuits dans un hôtel 3★ avec salle de bain privée. Pendant le trekking, nous utilisons des "tea-houses" simples avec chambre double ou triple et salle à manger chauffée. Le high camp est installé dans des tentes d'expédition 2 places avec matelas épais et cuisine propre.

Comment fonctionnent les repas ?

Sauf à Katmandou vous avez pension complète : petit-déjeuner énergétique, déjeuner chaud ou pique-nique et dîner copieux avec soupe, plat principal et dessert. Nous incluons thé/café à chaque repas et eau traitée. Des régimes spéciaux sont possibles en prévenant lors de la réservation.

Comment accès-je au point de départ ?

Vous volez à Katmandou (KTM). Le jour 3, nous allons en voiture à Ramechhap et prenons un vol de 20 min vers Lukla. Tous les transferts, taxes et formalités sont inclus. Notre équipe vous attend à l'aéroport avec une pancarte B4Experience pour faciliter l'arrivée.

Puis-je louer du matériel à Katmandou ?

Oui. À Thamel, il y a des magasins qui louent bottes doubles, crampons, piolet, harnais, casque et Jumar à bon prix. Nous recommandons d'apporter votre casque et vos bottes si vous les avez déjà essayés. Nous vous envoyons une liste détaillée de l'équipement obligatoire et optionnel à la confirmation de votre place.

Quel climat et quelles températures attendre ?

Au printemps, les jours sont ensoleillés et les nuits froides. Katmandou 15-25 °C ; Namche ≈ 0 °C à l'aube ; high camp -10 °C et ressenti -15 °C avec vent. Apportez un sac de couchage confort -15 °C et une doudoune. Le sommet peut être venteux, mais les vues valent le coup.

Que se passe-t-il si le vol vers Lukla est retardé ?

L'itinéraire réserve une marge à Katmandou. Si le temps ferme l'aéroport, nous pouvons : 1) attendre le lendemain sans frais supplémentaires, 2) louer un hélicoptère (≈400-600 USD) partagé entre ceux qui le souhaitent. L'équipe gère les listes d'attente et la logistique alternative.

Combien de charge transportent les porteurs ?

Chaque porteur porte jusqu'à 20 kg de bagages clients. Vous marchez avec un sac de jour (eau, vêtements chauds, appareil photo et encas). Préparez votre sac d'expédition avec un maximum de 12-13 kg ; cela aide la logistique et évite les frais de surpoids sur le vol.

Y a-t-il de la couverture ou du Wi-Fi ? Où recharger les batteries ?

Il y a du 4G jusqu'à Namche et Tengboche. Plus haut, on utilise Everest Link prépayé et panneaux solaires des lodges (\approx 300 roupies/heure). Apportez une powerbank de 10 000 mAh et mode avion. Au high camp, il n'y a pas d'électricité, protégez donc les batteries du froid dans le sac.

Comment prévenons-nous le mal d'altitude ?

Nous suivons la règle « monter haut, dormir bas », hydratation de 3-4 l par jour et contrôle avec oxymètre. Les guides ont une trousse avec diamox et oxygène portable. Si des symptômes graves apparaissent, nous descendons immédiatement ; la sécurité prime toujours sur le sommet.

Est-il sûr de boire de l'eau en route ?

Nous fournissons de l'eau bouillie ou filtrée dans chaque lodge et des comprimés de purification pour remplir les gourdes. Évitez la glace et les salades crues à Katmandou pour réduire le risque de diarrhée. Apporter votre propre bouteille réutilisable contribue à réduire les déchets plastiques dans la vallée.

Quelles sont les exigences en matière de passeport et de visa ?

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal offre un VISA à l'arrivée pour la plupart des pays, ce qui peut accélérer le processus et éviter les files d'attente à l'atterrissement, si vous soumettez votre demande en ligne via ce lien officiel. À votre arrivée, rendez-vous au guichet bancaire de l'aéroport international Tribhuwan avec l'ID de soumission (page de confirmation) que vous avez reçu après avoir complété le formulaire de demande pour un visa au Népal. Payez les frais correspondants en espèces puis, après paiement, dirigez-vous vers le guichet de l'officier d'immigration avec votre passeport original pour obtenir le visa. Pour le visa, restez informé car les politiques d'immigration changent fréquemment. Il est donc conseillé de vérifier l'information près de votre date de voyage prévue. Actuellement, en février 2025, les coûts du visa touristique népalais sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.

Est-il obligatoire de souscrire une assurance secours ou évacuation ?

Le programme n'inclut pas d'assurance voyage, médicale ni évacuation. Il est recommandé de souscrire une assurance couvrant les sauvetages en hélicoptère et les soins en haute altitude. Nous pouvons la gérer pour vous, contactez-nous.

Pourboires

Les pourboires ne sont pas inclus et sont donnés volontairement à la fin du voyage en espèces (pas de paiement par carte). Ce n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé. Guides : 5 à 10 USD par personne et par jour. Sur les treks plus longs (comme le circuit de l'Annapurna ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, atteignant 10-15 USD par personne et par jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour des treks plus longs ou exigeants, considérez 5-7 USD.

Téléphone mobile et carte SIM

Vous pouvez acheter une carte SIM à l'arrivée. Chaque région du Népal a un opérateur différent. Demandez à notre équipe lequel fonctionne dans chaque zone. Une recharge de 15-20 € vous donnera assez de données pour utiliser WhatsApp lorsqu'il y aura de la couverture. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

Argent liquide

À Katmandou, il est généralement possible de payer par carte (dans les restaurants, taxis, magasins de souvenirs... ce n'est pas courant). Au-delà, il n'y aura plus de distributeurs automatiques. Il est indispensable d'avoir la monnaie locale. Vous pouvez emporter des euros ou des dollars et les changer directement en roupies à l'aéroport ou à Thamel le jour de l'arrivée. Il est recommandé d'avoir un minimum de 250 € en espèces pour les dépenses non incluses, comme les boissons ou repas à Katmandou et pour les pourboires.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

