

NÉPAL

Camp de base de l'Everest, Kala Pattar en individuel

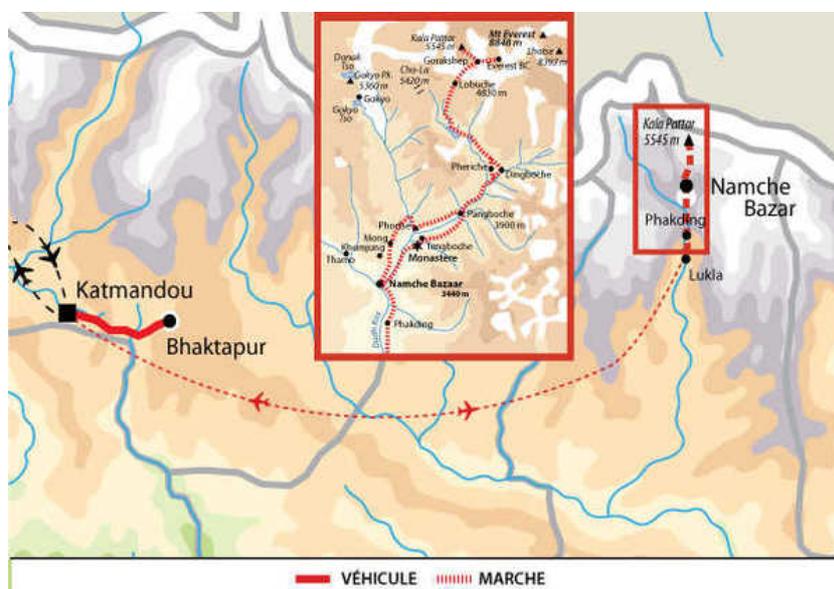
- Le massif du Khumbu, les plus belles montagnes du monde !
- L'ascension du Kala Pattar, le plus beau belvédère sur l'Everest !
- Le camp de base de l'Everest, pour les plus sportifs.
- Une acclimatation optimale avec une montée régulière à partir de Lukla.

À PARTIR DE	1765 €
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage sur mesure
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek / Randonnée

Un des treks mythiques du Népal : le camp de base de l'Everest et le splendide belvédère du Kala Pattar, en seulement 2 semaines !

Lancez-vous en individuel, en couple ou entre amis sur les sentiers du Khumbu, qui vous mènent des villages jusqu'au pied de l'Everest !

C'est peut-être le trek le plus célèbre au monde, celui du camp de base de Sagarmatha, la déesse mère du ciel. Pour y parvenir, le sentier vous conduit au cœur de la région du Khumbu, entourée des plus hauts sommets de la planète. Vous êtes sur les terres de l'ethnie Sherpa, ponctuées de villages millénaires et de monuments bouddhistes. À plus de 5 546 mètres d'altitude, le Kala Pattar est sans aucun doute le plus beau belvédère sur l'Everest : un panorama à couper le souffle et un souvenir inoubliable ! Les plus sportifs peuvent ensuite poursuivre jusqu'au mythique camp de base de l'Everest, au prix d'une longue journée de marche en altitude. De retour à la capitale, votre voyage se clôture par la découverte de la vallée de Katmandou, véritable mosaïque culturelle et historique. Une initiation culturelle et une aventure sportive inoubliable au Népal !



Itinéraire

JOUR 1

Katmandou

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis à l'aéroport et accompagnés à l'hôtel. Votre guide vous donne les premières informations et préparatifs du trek. Le reste de la journée est libre. Vous pouvez flâner dans la vieille ville aux allures médiévales et vous imprégnez de son atmosphère unique. Dîner de bienvenue.

JOUR 2

Katmandou - Lukla - Phakding (2 620 m)

TRANSPORT : AVION | MARCHÉ : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 50 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M |
HÉBERGEMENT : LODGE

Après le petit-déjeuner, deux itinéraires possibles s'offrent à vous pour atteindre Lukla. Cependant, le choix ne dépend pas de votre décision, mais plutôt de celle de l'aviation civile népalaise (CAAN). La première option consiste en un vol direct de 45 minutes de Katmandou à Lukla, offrant des vues panoramiques des sommets himalayens. Cependant, la réalisation de ce vol dépend des conditions météorologiques favorables.

La deuxième option implique un transfert par la route vers Ramechhap, un périple de 4 à 5 heures, suivi d'un vol de 20 minutes pour rejoindre Lukla. Cette alternative peut être choisie en fonction des conditions météorologiques ou de la congestion à l'aéroport de Katmandou, partagé entre les vols internationaux et intérieurs. Dans ce scénario, le départ de Katmandou se ferait entre 3h et 4h du matin, avec le petit-déjeuner pris en route.

À votre arrivée et après la rencontre avec notre équipe locale, le trek débutera en direction de Phakding

JOUR 3

Phakding - Namche Bazar (3 440 m)

MARCHÉ : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Montée jusqu'à la capitale du pays Sherpa. Namche Bazar est le plus grand marché de la région du Haut Khumbu. Ce marché, riche en couleur, regroupe de nombreux peuples Hindous et Tibétains. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. En route, vous découvrirez de fantastiques vues sur le Thamserku (6 608 m), l'Everest (8 848 m) et le Lhotse (8 511 m).

JOUR 4

Namche Bazar (3 440 m)

HÉBERGEMENT : LODGE

Journée d'acclimatation dans la capitale Sherpa. Si vous le souhaitez, possibilité d'aller faire une randonnée de quelques heures sur les hauteurs du Namché pour profiter de paysages d'alpages avec des premières vues sur la chaîne Himalayenne. Après-midi libre sur Namche Bazar. En fin de journée, pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez aller jusqu'aux crêtes de Namche observer le coucher de soleil sur l'Ama Dablam et l'Everest.

JOUR 5

Namche Bazar - Phortse (3 810 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 760 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Vous montez au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong. Vue sur l'Ama Dablam et le Kantega, deux des pics les plus spectaculaires du Népal. Vous descendez ensuite à Phortse Tenga à 3 600 m au bord de la rivière lactée (Dudukhosi) et remontez légèrement jusqu'au village de Phortse (3 800 m). Cette journée permet de parfaire votre acclimatation à l'altitude.

JOUR 6

Phortse - Pangboche (3985 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 410 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 240 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Au-delà de Phortse, l'altitude commence à se faire réellement sentir : nous sommes aux portes du Haut Khumbu ! La piste longe le versant nord de la vallée de l'Imja Khola, avant d'arriver à Pangboche, un village sherpa dominé par le sublime Ama Dablam. Visite de son monastère du XVII^e siècle, le plus ancien de la région, qui présente une vue majestueuse sur les montagnes alentour.

JOUR 7

Pangboche - Dingboche (4410 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 540 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée de marche dans la vallée de l'Imja khola, en direction de Dingboche. Face à vous, le sommet caractéristique de l'Ama Dablam domine l'horizon. Vous remontez le cours de la rivière et passez les villages de Syomare et Orsho, avant d'arriver à la confluence entre l'Imja et le torrent issu du glacier du Khumbu. Après-midi libre pour explorer les alentours de Dingboche, le plus grand village de la région.

JOUR 8

Dingboche - Lobuche (4 930 M)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 930 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Vous remontez doucement la rive gauche de la vallée du Khumbu en direction du Lobuche Peak. Vous dépassez une série de superbes sommets de plus de 6 000 mètres (Tabuche, Cholatse, Arakam Tse) qui surplombent le hameau de Pheriche, que vous passez sur le chemin de la descente. Vous changez de versant une fois arrivés au pied du col de Thokla (4 830 m), avant d'entamer une rude montée dans les moraines du glacier du Khumbu. Passé le col, le sentier rejoint facilement Lobuche, à 4 930 mètres.

JOUR 9

Kala Pattar et/ou camp de base de l'Everest - Gorakshep (5 165 m)

MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 230 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Aujourd'hui, vous partez pour le Kala Pattar (5 630 m) : départ tôt le matin pour profiter de la vue. Vous suivez la moraine latérale du glacier Khumbu, un chemin en dents-de-scie dans des blocs rocheux abrupts. La montée est relativement facile jusqu'à Gorak Shep et devient plus raide jusqu'au Kala Pattar. Vous êtes au cœur d'un immense amphithéâtre entouré des plus hauts et prestigieux sommets du monde. Après ce spectacle exceptionnel, vous retournez ensuite à Gorakshep pour le déjeuner et fin d'après-midi libre dans un des plus hauts villages au monde. Pour le camp de base : de retour à Gorakshep après avoir vu le Kala Pattar, les plus courageux peuvent se rendre au camp de base l'Everest (5 364 m), cœur mythique de l'himalayisme. (4 à 5 h de marche en plus).

JOUR 10

Gorakshep - Dingboche - Deboche (3 710 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 40 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1455 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Vous retournez sur vos pas jusqu'à Thokla et bifurquez vers Dingboche en pénétrant une des vallées les plus sauvages du Khumbu. L'Island Peak, l'Ama Dablam et plus loin le Makalu offrent un spectacle magnifique. Descente plus raide pour atteindre Deboche. Vue imprenable sur le Nupse, Pumori et Langtren.

JOUR 11

Deboche - Tengboche - Namche Bazar (3 440 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 580 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 745 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Vous montez jusqu'au monastère de Tengboche, véritable empreinte de la société Sherpa. Après la visite de ce monastère emblématique, redescendez parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh Koshi. Vous remontez ensuite jusqu'à la capitale sherpa du haut Khumbu.

JOUR 12

Namche - Lukla (2 800m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1270 M | HÉBERGEMENT : GUEST HOUSE

Vous redescendez à Phakding dans la vallée de la Dudh Khosi avant de remonter sur Lukla.

JOUR 13

Vol Lukla - Katmandou

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Tôt le matin, vous embarquez pour le vol vers Katmandou. L'après-midi, vous partez à la découverte de Katmandou en liberté. Vous pouvez aussi en profiter pour vous reposer à votre hôtel.

NB : En cas de mauvais temps, le vol Lukla - Katmandou sera reporté à la journée du lendemain.

JOUR 14

Katmandou

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise).

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui, une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options'). En cas d'annulation du vol Lukla-Katmandou, les frais vous seront remboursés.

JOUR 15

Katmandou – vol retour

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vous profitez de vos derniers moments sur place : l'occasion des derniers achats et/ou des dernières visites. Transfert à l'aéroport et vol retour vers la France.

À NOTER

- N'hésitez pas à nous contacter pour adapter la durée ou personnaliser votre séjour. Nos experts de la destination seront ravis de vous aider à créer un voyage qui corresponde à vos attentes ! - Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité.

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : FÉVRIER À MAI SEPTEMBRE À NOVEMBRE

Prix à partir de :

Base 2 personnes (en chambre double) : **1850€ par personne***

Base 3 personnes (en chambre triple) ou 4 participants (en chambres doubles) : **1800€ par personne***

* sous réserve de disponibilités au moment de votre réservations

✓ LE PRIX COMPREND

- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- Les vols domestiques entre Katmandou et Lukla
- L'encadrement par un guide de trekking népalais anglophone (guide francophone sur demande : cf. rubrique "option")
- Le portage des affaires pendant le trek (un porteur pour deux personnes)
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Les petits déjeuners et les repas comme indiqués dans le détail de chaque jour par jour
- Les permis de trek
- Une assistance téléphonique 24/7

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vols internationaux et les taxes aériennes
- L'assurance voyage : Assurance Multirisques (4,1% du prix du voyage) ou l'Assurance Multirisque extension Epidémie (5.1% du prix du voyage)
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne si vous prenez les vols avec nous

À payer sur place :

- Les frais de visa (cf. rubrique "Formalités").
- Les repas "libres" (cf. jour par jour)
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour.
- Les douches chaudes (comptez 2 à 8€ la douche chaude).
- Les pourboires (cf. rubrique "Pourboires").
- Les dépenses personnelles

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

+ OPTIONS

- Prix moyen d'un vol Paris / Katmandou : **1000€**
- L'encadrement par un guide de trekking francophone (nous consulter)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (**110€** en chambre individuelle, **60€** en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Le supplément pour une chambre individuelle lors des nuits en hôtel à Katmandou (**130€**)

Détail du voyage

NIVEAU

Trekking en haute montagne, sur des chemins bien aménagés, sans difficulté technique. Acclimatation très progressive en altitude. Le dénivelé maximum en une journée est d'environ 1000 mètres, avec 7 à 8 heures de marche consécutives.

L'altitude est la difficulté principale sur le trek : nous atteignons un maximum de 5 600 mètres au sommet du Kala Pattar, 5 100 mètres à Gorak Shep, hébergement le plus haut sur cet itinéraire. Les températures sur les étapes à plus de 5 000 m d'altitude peuvent devenir glaciales, notamment la nuit (lodges pas ou peu chauffés).

Ce voyage s'adresse à des voyageurs en bonne santé, ayant déjà eu une expérience de trekking en montagne par le passé. Une préparation physique est nécessaire au cours des semaines précédant le voyage (activités d'endurance à privilégier).

A noter : le niveau physique de ce voyage ne prend pas en compte les facteurs extérieurs liés à l'environnement. Sur ce voyage, nous évoluons plusieurs jours en haute montagne : le froid, le vent, l'aridité et le manque d'oxygène rendent l'effort physique plus difficile. Veuillez prendre cela en compte lors du choix de votre voyage. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez

plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évituez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

ENCADREMENT

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par votre sirdar (guide local anglophone) qui vous accompagne tout au long de votre voyage.

Un sirdar est un guide local, il connaît parfaitement le terrain. Vous lui excuserez parfois ses difficultés de maîtrise des langues étrangères d'autant que vous profiterez pleinement de son grand professionnalisme à chaque étape du trek. Son rôle principal est de vous montrer le chemin et de veiller sur votre sécurité. Il est aussi en charge de gérer toute la logistique de votre trek (lodges, porteurs, repas etc).

Vos bagages sont portés par des porteurs (1 porteur pour 2 trekkeurs). Limitez votre bagage de trek à 12 kg maximum.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Limitez toutefois votre consommation de plastique, le Népal ne pouvant pas assurer son recyclage.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ils ne sont certes pas des hôtels mais permettent de faire un trekking même en altitude, dans des conditions appréciables : lit, matelas, tables et chaises, toilettes... Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) ! Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (environ 2 € par personne).

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air).

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla.

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.

Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyée au moment de votre inscription.

3/ Transport des affaires personnelles

Pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté à dos de porteurs (cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : <http://www.xe.com/>

Kathmandou s'est équipé de nombreux distributeurs d'argent liquide. Vous pourrez y retirer facilement des roupies népalaises avec une carte visa ou mastercard.

Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou voyageurs chèques).

Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Kathmandou.

Pour le paiement du visa à l'aéroport, vous pouvez soit amener des US\$ directement, soit changer des euros à l'aéroport (un peu plus long).

Les taxes d'aéroport internationale et nationales sont à payer en roupies.

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu, et doit tenir compte de l'économie locale.

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 40 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ainsi répartis de façon équitable).

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits présentant une nuit ou plus au dessus de 4000 m
- Un téléphone satellite (en cas d'urgence)
- Une trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -20°C en haut...

Vêtements de trekking recommandés :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude

Attention : les étapes en haute montagne peuvent être particulièrement froides, notamment le soir et la nuit, y compris dans les lodges (en fonction de la saison, il peut faire -20°C dehors, et les chambres ne sont pas chauffées...). Veuillez prévoir un équipement adapté à ces conditions.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers, pour faciliter la marche lors du passage du Thorong La en début de saison de printemps (mars-avril). Possibilité d'en acheter en cours de trek en cas de besoin
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Drap de sac,
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides) (Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Boules Quiés
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage**

Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum . Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...).

Sur le vol international, ce sac sera votre "bagage cabine" : nous vous recommandons de placer toutes les affaires "indispensables" dedans, dans le cas où votre bagage en soute n'arriverait pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine). Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place. Aussi, nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Tous nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation. Toutefois il est difficile de prévoir un éventuel mal d'altitude. Pour cela nous formons régulièrement notre équipe locale à la sécurité en montagne.

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence, destinée notamment pour l'équipe locale encadrante. Il est obligatoire d'apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre

- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules
- Le Diamox, diurétique puissant peut être adapté au traitement du MAM. Ce médicament doit être prescrit par votre médecin avant de partir en voyage.

Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

BILAN MÉDICAL :

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, il fera un point sur vos vaccinations habituelles et vous conseillera sur les précautions à prendre avant de partir.

ASSURANCE :

Au Népal, sachez que les frais de secours et de santé sont souvent très onéreux. L'hélicoptère est souvent la seule solution pour une évacuation rapide, avec parfois des frais de plusieurs milliers d'euros. De ce fait, une assurance voyage est indispensable : elle doit notamment prendre en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Vérifiez bien les clauses de votre contrat d'assurance voyage avant de partir, et, si besoin, choisissez une assurance adaptée, telle que celle que nous vous proposons lors de votre inscription.

N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site :

<https://nepaliport.immigration.gov.np/online>. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :

- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :

L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.

Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2^e carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères (www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante)
- Le site de l'Institut Pasteur

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Il convient de vérifier les conditions d'entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

Pour tous les treks au Népal nous avons besoin d'obtenir les permis de trekking dans les parcs nationaux.

Dès votre inscription, merci de nous faire parvenir une copie de votre passeport.

Sur place, vous devez remettre deux photos d'identité à votre guide local.