Atalante
L'ESPRIT TREK

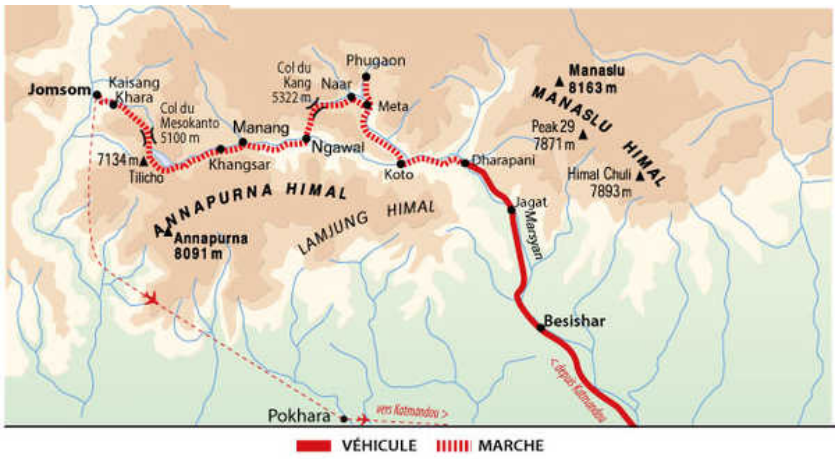
NÉPAL

La haute route des Annapurnas : vallées de Naar et de Phu, et lac Tilicho

- Le plus bel itinéraire dans le massif des Annapurnas
- Les vallées préservées de Naar et de Phu
- Les vols domestiques au retour du trek
- Un voyage en petit groupe

À PARTIR DE	**3 895 €** (vol inclus)
DURÉE	17 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Une variante plus sportive du tour des Annapurnas classique, sur un itinéraire plus authentique et sauvage. Découverte des vallées perdues de Naar Phu et le superbe lac de Tilicho, en passant par deux hauts cols : le Kang La (5306 m) et le Mesokanto La (5100 m) ! Sans conteste le plus beau trek du massif des Annapurnas, sur un itinéraire sauvage, à l'écart des sentiers touristiques et de la piste carrossable qui rejoint aujourd'hui Manang. Ce voyage traverse les vallées préservées du massif, les rizières verdoyantes, les sommets enneigés du Chulu Far East. A Koto, découverte de la vallée préservée de Naar Phu, interdite d'accès aux étrangers jusqu'en 2003, pour aller ensuite jusqu'au Kang La (5300 m), le point culminant de ce trek, avant de redescendre à Manang, le plus gros village de la région, bien connu des trekkeurs. Délaissant ensuite les sentiers afin atteindre le superbe lac Tilicho et le col alpin du Mesokanto La (5100 m). Un trek sportif destiné à tous ceux qui veulent découvrir la région des Annapurnas hors des sentiers battus !



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

HÉBERGEMENT : AVION

Départ de Paris. Vol de nuit pour Katmandou.

JOUR 2

KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Arrivée à l'aéroport international de Katmandou. Après avoir passé les formalités de visa et récupérer nos bagages, nous sommes accueillis à la sortie de l'aéroport par notre guide. Un véhicule nous conduit à notre hôtel en centre-
ville. En fonction des horaires d'arrivée, fin de journée libre pour se reposer ou préparer ses affaires. RDV avec le guide et le reste du groupe en début de soirée pour un premier briefing sur le déroulé du voyage.

JOUR 3

KATMANDOU - BESISAHAR (820 m) - JAGAT (1290 m)

TRANSPORT : BUS (8H) | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ pour la région des Annapurnas. Transfert en bus jusqu'à Besisahar, la porte d'entrée du massif. Nous changeons de véhicule pour monter dans une jeep et poursuivre la route (désormais beaucoup plus chaotique...) jusqu'à Jagat.

JOUR 4

JAGAT - DHARAPANI (1860 m) - KOTO

DÉNIVELÉ POSITIF : 970 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 230 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Tôt ce matin, départ en voiture pour Dharapani (environ 2h), puis début de votre randonnée de la journée. Nous coupons la vallée de la Dudh Khola, issue de la face sud-ouest du Manaslu, et marchons dans un décor de pins bleus et de chênes. Les villages manangis, monastères, stupas et drapeaux de prières annoncent l'arrivée à Koto. Nous entrons en pays bouddhiste. Les habitants d'origine tibétaine ont conservé de nombreuses traditions. A Koto, nous bénéficions d'une vue sur la cime de l'Annapurna II. En face de nous, se trouve le canyon encaissé qui mène dans la vallée préservée de Naar.

JOUR 5

KOTO - META (3560 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous quittons ce matin le sentier "classique" du 'Tour des Annapurnas' pour entrer dans la région préservée de Naar Phu, ouverte au trekking en 2003. Nous suivons la rive droite de la Phu khola dans une forêt de pins, alors que les gorges se resserrent peu à peu, surmontées de belles falaises verticales. Nous passons Dharmasala et admirons le spectaculaire Lamjung Himal (6983 m) qui s'élève dans notre dos. Nous poursuivons la montée pour rejoindre Meta, petit village connu pour avoir été l'abri des Khampas, tibétains qui ont fui leur région du Kham lors de l'invasion chinoise de 1959. Vue sur l'Annapurna II (7937 m).

JOUR 6

META - KYANG (4100 m) – PHU (4200 m)

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons à présent la Phu khola sur un sentier balcon agréable, passons Jhunum et de multiples bergeries avant d'arriver à Kyang. Nous quittons Kyang et évoluons désormais sur un sentier taillé dans la roche, bordé de nombreux chortens. Nous remontons les gorges minérales de la vallée de la Phu khola, et passons la porte d'entrée du village de Phu. Nous croisons des murs de mani et des ruines, puis rejoignons Phu après avoir traversé un grand pont suspendu. Le village fortifié de Phu a été bâti au sommet d'un promontoire rocheux, avec une belle vue sur les montagnes alentour.

JOUR 7

PHU - JHUNUM (3600 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 490 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous profitons de la matinée pour visiter le village et son monastère, le Tashi Lakang gompa, l'un des plus anciens monastères de l'Himalaya. Nous redescendons ensuite la vallée de Phu et revenons sur nos pas. Nous passons de nouveau Jhunum avant de nous arrêter pour la nuit dans un lodge.

JOUR 8

JHUNUM - NAAR (4100 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 870 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous rejoignons la confluence au niveau de Naar Phedi, et changeons à présent de vallée après avoir franchi un grand pont suspendu. D'ici nous montons au village de Naar via un sentier bordé de chortens. Un monastère, dressé face au spectaculaire Kang Guru, annonce l'entrée du village fait de maisons bâties dans le style tibétain.

Naar offre un des plus beaux points de vue de la vallée. Nous profitons du reste de la journée pour visiter le village.

JOUR 9

NAAR - KANG LA (5306 m) - NGAWAL (3640 m)

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1700 M

Départ matinal pour une longue journée de marche. Nous montons progressivement jusqu'au pied du Kang La. A partir de là, la végétation disparaît et laisse place au monde de la haute montagne, fait de roche et de neige. Depuis le sommet du Kang La (5306 m), nous profitons d'une vue d'exception sur le massif des Annapurnas et les sommets voisins du Chulu et du Pisang Peak. Nous descendons ensuite jusqu'au village typique de Ngawal.

JOUR 10

NGAWAL - MANANG - KHANGSAR (3800 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 535 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Depuis Ngawal, nous descendons le versant nord de la vallée pour rejoindre le cours de la Marsyangdi khola, puis remontons la rivière jusqu'à atteindre Braga, puis le grand village de Manang. Passé le village, nous arrivons à la confluence entre la rivière qui descend du Thorong La et celle de Tilicho. Nous quittons ici une nouvelle fois le sentier classique pour nous diriger vers le Tilicho Peak. Nous dormons ce soir à Khangsar, le dernier village de la vallée, au pied de la grande barrière des Annapurnas.

JOUR 11

KHANGSAR - C.B. TILICHO (4150 m) - LAC TILICHO (4900 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Belle journée de marche face aux gigantesques glaciers du Gangapurna et du Tilicho. Le sentier s'élève à flanc de montagne entre moraine et éboulis jusqu'à rejoindre le col, à 4990 m. L'autre versant offre une vue plongeante sur le lac Tilicho, l'un des plus hauts au monde, à près de 5000 m. Un endroit magnifique, idéal pour un campement :
nous passons la nuit ici, sur les rives du lac, face à l'immense face nord du Tilicho Peak (7134 m).

JOUR 12

LAC TILICHO - MESOKANTO LA (5100 m) - KAISANG KHARKA (3510 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1590 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous remontons vers le col Est (5380 m) dans un paysage lunaire offrant de magnifiques vues sur le lac. Nous continuons ensuite vers le Mesokanto La, col qui annonce la bascule vers Jomsom, et la grande vallée de la Kali Gandaki, qui sépare le massif des Annapurnas et celui des Dhaulagiris. Nous descendons le long de la
Lungpughyum khola jusqu'aux pâturages de yaks, face au splendide Dhaulagiri I (8167 m)

JOUR 13

KAISANG KHARKA - JOMSOM (2750 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Ce matin, nous franchissons les pâturages menant au village de Thini. Deux itinéraires se présentent à nous pour rejoindre Thini, à choisir selon les conditions météorologiques. Le premier nous mène sur une crête en direction du camp de l'armée, le second nous conduit le long de la rivière de Thini. Nous poursuivons ensuite la descente jusqu'à rejoindre le fond de la Kali Gandaki, puis Jomsom, le terme de ce trek. Jomsom est la capitale de la région du Mustang. C'est ici que se trouve l'aéroport qui permet de relier la région à Pokhara et au reste du Népal.

JOUR 14

VOL JOMSOM - POKHARA

DÎNER : LIBRE

Ce matin, nous prenons un superbe vol au dessus des Annapurnas, pour rallier Pokhara. Arrivé à destination, nous profitons du reste de la journée en liberté. Nous pouvons visiter les rues animées du quartier de Lakeside, longer les rives du Lac Phewa, faire du shopping... Nuit à Pokhara.
NB : en cas d'annulation du vol Jomsom - Pokhara (mauvaise météo), nous serons contraints de revenir à Pokhara
en véhicule tout terrain (7-8 h de route)

JOUR 15

VOL POKHARA - KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Direction l'aéroport de Pokhara tôt le matin, et vol domestique pour rejoindre la capitale. Transfert à l'hôtel et fin de journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.
- 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')

JOUR 16

KATMANDOU - PARIS

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Matinée libre à Katmandou. Possibilité de visiter le centre-ville, ou de faire ses derniers achats. Dans l'après-midi, transfert vers l'aéroport pour notre vol international.

JOUR 17

PARIS

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

Arrivée en France

À NOTER

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 11/10/2024	DIM. 27/10/2024	4 395 €	Confirmé
VEN. 08/11/2024	DIM. 24/11/2024	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 22/11/2024	DIM. 08/12/2024	3 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 29/11/2024	DIM. 15/12/2024	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 21/03/2025	DIM. 06/04/2025	3 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 04/04/2025	DIM. 20/04/2025	3 995 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 11/04/2025	DIM. 27/04/2025	4 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 25/04/2025	DIM. 11/05/2025	4 245 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 02/05/2025	DIM. 18/05/2025	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 17/10/2025	DIM. 02/11/2025	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 24/10/2025	DIM. 09/11/2025	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 31/10/2025	DIM. 16/11/2025	4 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 07/11/2025	DIM. 23/11/2025	4 145 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 14/11/2025	DIM. 30/11/2025	4 095 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 21/11/2025	DIM. 07/12/2025	4 095 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 05/12/2025	DIM. 21/12/2025	3 995 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et les vols intérieurs
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme «libres» dans le fil des jours
- Les permis de trekking nécessaires (ACAP, TIMS, Naar Phu : 110 USD)
- Les équipements de sécurité collectifs pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'inscription
- Vos frais de visa (cf. rubrique 'Formalités')
- Votre assurance voyage
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 3 à 8 € environ par repas.
- Les douches dans les lodges (de 2 à 4 €)
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')

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.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Le supplément chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 70€
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage comprenant un trek de 10 jours dans une région isolée du Népal.
Certains jours de marche sont d'un niveau soutenu : il faut être capable de marcher jusqu'à 10 heures dans la journée, sur plus de 1000 mètres de dénivelé positif ou négatif.
Évolution parfois en haute altitude (altitude maximum de 5 100 mètres) : le programme permet une acclimatation progressive, mais cela implique toutefois d'être en très bonne santé.
Les sentiers sont là-plupart du temps bien tracés, mais certaines étapes de haute montagne demandent de passer dans des éboulis et sur des passages en dévers.

Une expérience de trekking en montagne en itinérance est donc préférable pour participer à ce voyage (ex. tour du Mont Blanc, des Ecrins, GR 20, etc.). Pour plus d'information à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES : cf. rubrique 'Recommandations'.

ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone.

- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

- Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

- Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs, et la charge est limitée à 30 kg par porteur. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur).

- Cuisinier et aide-cuisiniers : responsables des repas (uniquement sur les treks en tente).

- Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. À 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. dhal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :
Trois repas et un goûter par jour vous sont servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses

(barres céréalières et/ou fruits secs).
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 : dhal 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.
Sur nos voyages en tente, notre cuisinier et son équipe disposent de tout le nécessaire pour assurer des repas énergétiques, équilibrés et savoureux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :
- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal et un dessert (ex. fruits au sirop)
+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres de sorte que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

Au Népal, l'eau courante n'est pas potable. Ne buvez jamais d'eau au robinet dans les villes, et évitez d'en boire, même en montagne.
Durant le séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. En montagne, deux cas de figure en fonction de votre voyage :
- Pour les treks en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone) ou de la filtrer. Il est aussi possible d'acheter de l'eau minérale dans les lodges (à éviter autant que possible, le recyclage des plastiques étant impossible sur place).
- Pour les voyages en camp, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes, pendant le trekking.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou et Pokhara, hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- Lodge pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoir un sac de couchage adapté à des températures froides (entre -5°C et 10°C en fonction de la saison). Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes sont payantes (environ 2 € par personne).

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage* :

. A Katmandou
- Hotel Tibet : hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé. (http://hotel-tibet.com.np)
- Hotel Manaslu : situé à 50 mètres de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux. (https://hotelmanaslu.com)

. A Pokhara
Lake View Resort : hôtel de bon standing dans un cadre très agréable, avec notamment un grand jardin et une vue sur le lac Phewa et les sommets du massif des Annapurnas. L'hôtel est situé sur la rue principale du quartier de Lakeside, qui regroupe la plupart des restaurants et boutiques touristiques de la ville. L'étape idéale pour profiter de Pokhara, boire un verre au bord du lac, faire son shopping, ou simplement se relaxer après un trek... (http://www.lakeviewpokhara.com)

*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

Dans la plupart des lodges, la douche est payante (entre 3 et 4 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou 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 garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de l'inscription, nous pourrons également 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). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, arrivée à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée Katmandou*:
- Qatar Airways : Aller : départ 21h20 - arrivée 18h00 / Retour : départ 19h30 - 06h55
- Oman Air : Aller : départ 21h35 - arrivée 14h20 / Retour : départ 9h30 - 19h30
*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs (mini-bus et véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vols domestiques Jomsom - Pokhara et Pokhara - Katmandou*
Attention : les vols domestiques sont soumis aux conditions météorologiques. Ainsi, en cas de mauvais temps, nous pourrons remplacer ceux-ci par un trajet routier.

*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.
Atalante a 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 par des porteurs (cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise (NRS)
Pour connaitre le taux de change actuel : http://www.xe.com

Pour ceux qui souhaitent effectuer leur demande de visa népalais directement à l'aéroport de Katmandou, veuillez prévoir le montant nécessaire en espèce, en dollar américain ou euro (le change sera rendu en USD).

Il y a de nombreux distributeurs d'argent liquide à Katmandou et c'est très facile de retirer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard. Dans les bureaux de change, les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain. Les cartes bancaires ne sont acceptées que dans les grands hôtels.

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 recommandons un montant situé entre 40 € et 50 € par semaine et par participant.
A titre d'information, voici les montants généralement pratiqués pour chaque poste (par participant) :
- Guide francophone : 3 € / jour
- Assistants divers et chauffeurs : 2 € / jour
- Porteurs : 1 € / jour

Pour plus de simplicité, le groupe de voyageurs peut aussi constituer une cagnotte pour l'équipe locale, et laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon hiérarchique).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

Matériel fourni pour les camps :
- tente 3 places pour 2 personnes
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers
- tente toilette

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (30°C en basse altitude, -20°C possibles au dessus de 5000 m !)

Equipements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirt ou chemise en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirant
- Doudoune pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Notre agence locale se chargera ensuite de distribuer cela à nos porteurs, en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Kit de réparation vêtements : aiguilles, fil à coudre
- Lacets de rechange
- Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez apporter vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires.

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Crampons adaptables à vos chaussures de marche (nécessaires au printemps)
- Sac de couchage T° confort -15°C / -20°C
- Nécessaire de toilette : de préférence des produits biodégradables (savon de Marseille, shampoing)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau
- Lunettes de soleil cat. 3 minimum
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

BAGAGES

- Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).

Un sac Atalante de 80 litres de type "duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou. Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étapes du trek. Idéalement, veuillez ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- Sac à dos de 25-40 litres pour la journée.

Important : 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), 20 kg pour les voyages comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

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

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- 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.

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 !

CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :

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 (évitez 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 téléphone satellite, 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).

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° 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".