Atalante
L'ESPRIT TREK

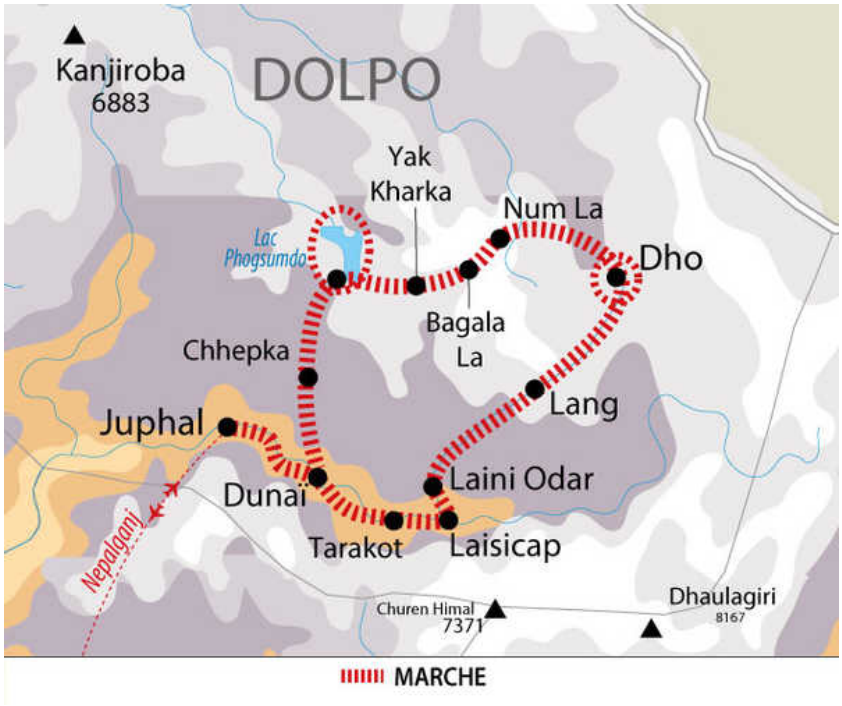
NÉPAL

Dolpo: Vallée de Tarap et Lac Phoksundo

- Le Lac de Phoksundo : l'un des plus beaux panoramas himalayen
- Visite des monastères tibétains dans la Vallée de Tarap
- La découverte d'une région hors du temps.

À PARTIR DE	**4 595 €** (vol inclus)
DURÉE	19 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Enclave tibétaine en territoire népalais, le Dolpo est une région de passage des caravanes de sel venant du Tibet. C'est au cœur de ces hautes vallées hors du temps que se déroule notre trek. Le Dolpo a été immortalisé par le film d'Éric Valli : "Himalaya, l'enfance d'un chef". Ce n'est pas un hasard ! Depuis des siècles, entre fin mai et fin septembre, les Dolpopas, loin d'être des comédiens, mènent leurs caravanes de yaks chargées de sel, à travers cols enneigés à plus de 5000 m d'altitude et basses vallées du Népal afin de ramener de la farine. Un scénario séculaire qui se déroule notamment au cœur des paysages sauvages de la vallée de Tarap. C'est dans ce décor que vous randonnerez. Ces grands espaces ponctués de villages de pierre sèche, de petits monastères, de campements nomades, de lacs d'altitude, de troupeaux de moutons, de chèvres et de yaks racontent la vie hors du commun des Dolpopas. Un trek au bout du monde !



Itinéraire

JOUR 1

France - Katmandou

HÉBERGEMENT : AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Départ de Paris, vol de nuit à destination de Katmandou.

JOUR 2

Katmandou

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

Arrivée à Katmandou. Transfert et installation à l'hôtel. Repas et temps libre. En fonction de notre arrivée, nous découvrons les vieilles ruelles de Katmandou et un premier aperçu de la vie des Népalais.

JOUR 3

Vol intérieur pour Népalganj

TRANSPORT : AVION (1H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vol de Katmandou à Népalganj.

JOUR 4

Vol Juphal - trek jusqu'à Dunaï (2090m)

TRANSPORT : AVION (0H35) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Le matin vol sur Juphal (2 440 m), environ 35 minutes de vol. C'est à Juphal que commence notre trek, nous marchons jusqu'à Dunaï (2 090 m), le principal endroit du district du Dolpo. À Juphal, nous sommes déjà dans un univers différent. Vers fin octobre, les dolpopas font sécher les piments rouges sur le toit terrasse en terre. Le chemin descend jusqu'à la rivière Bheri, nous traversons les champs de sarrasin, d'orge, de millet et de maïs.

JOUR 5

Dunaî - Tarakot (2500m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous traversons la rivière Barbung Chhu (Bheri) et les petits villages de la vallée. Après déjeuner, nous continuons pour arriver vers une vue magnifique sur le Puth Himal (7246m) et le Dogari (6536 m), sommets peu connus qui appartiennent au massif du Dhaulagiri.

JOUR 6

Tarakot - Laini (3135m)

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 340 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Le matin, nous commençons par une montée progressive le long des champs de maïs, de sarrasins, d'amarathus (jusqu'à la mi-octobre). Nous déjeunons à Lasicape où les rivières Tarap chu et Barbung chu se mélangent. Nous traversons également le plus long pont suspendu de la vallée. Après le déjeuner, nous reprenons notre randonnée avec une petite partie de chemin un peu raide en traversant la forêt de genévriers, pins, sapins, bouleaux... Nous nous installons en pleine nature au bord de la rivière.

JOUR 7

Laini - Odar (3500m)

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 430 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Le matin, nous attaquons le trek par une montée assez raide d'environ 500 m. Ensuite, nous continuons le chemin avec une alternance de petites montées et descentes, dont certaines peuvent être vertigineuses. Nous installons notre tente près de la rivière.

JOUR 8

Odar - Dho (Tarap) (4040m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 805 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 335 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Jusqu'au Lang, le chemin est pentu puis relativement plat. Au cours de notre randonnée nous pouvons avoir l'occasion de rencontrer des nomades et leurs troupeaux (jusqu'à mi-octobre). Nous nous installons près d'un village tibétain pour y passer la nuit.

JOUR 9

Journée dans la vallée de la Tarap

MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Journée de repos et de visite dans la vallée de Tarap, nous nous baladons de petits monastères tibétains (il n'y a plus de moines dans les monastères) en maisons tibétaines. Nous visitons des monastères bouddhistes et bönpos. Pour parfaire notre acclimatation, nous montons jusqu'à 4 400 m. Nous passons la nuit au même camp, lieu où une petite partie du film "Himalaya, l'enfance d'un chef" a été tournée.

JOUR 10

Dho - Tashi Gaon - Numa La Phedi (4410m)

MARCHE : 3H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Après une matinée libre à Dho, nous partons au pied du col du Num la que nous franchirons le lendemain.

JOUR 11

Numa La Phedi - Numa La (5 190 m) - Baga la Phedi (4 465 m)

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 950 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 910 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous montons progressivement jusqu'au col de Num à 5 185 m. De là-haut, nous dominons toute la chaîne himalayenne : Daulagiri I : 8 167 m, Churen Himal: 7 310 m, Tukuche Peak : 6 920 m, massif de l'Annapurna, Damodar, Kanjiroba : 6 612 m, Kang Chune, Guras Himal, Norbu Kang : 6 140 m et le plateau tibétain au nord. Après le col, la descente est parfois raide dans les éboulis jusqu'au torrent. Après une petite montée progressive et du plat nous arrivons au lieu de notre bivouac avec une très belle vue sur Norbu Kang.

JOUR 12

Bagala Phedi - Baga la (5 170 m) - Yak Kharka (3 907 m)

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1095 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous passons le col de Baga La à 5 170 m, le paysage minéral est magnifique. La fin de la descente est un peu raide.

JOUR 13

Yak Kharka - Lac Phoksumdo (Ringmo 3700 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 330 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous arrivons sur le lac Phoksundo (3800 m) et le village de Ringmo (3600 m), sans doute l'un des plus beaux panoramas himalayens. Belle forêt de pins, sapins, bouleaux autour du lac.

JOUR 14

Journée au Lac Phoksundo

HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Journée de balade autour du lac et visite du monastère Bönpo de Ringmo dans un cadre splendide. Nous restons dans le même camp.

JOUR 15

Phogsumdo - Chhepka (2 620 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 570 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1470 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous continuons notre chemin, après avoir dépassé une impressionnante cascade de plus de 300 m de haut, le décor se réinvente et retrouve de la verdure lorsque le sentier plonge dans les gorges et la forêt. C'est une longue journée de marche sans difficulté.

JOUR 16

Chhepka – Dunai - Juphal (2 440 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Marche facile le long de la rivière mais le sentier est parfois accidenté. Nous traversons un village dont les habitants semblent tout droit sortis d'un conte merveilleux où le temps s'est arrêté. Dernière montée pour rejoindre le beau village de Juphal où les terrasses sont reliées par des échelles taillées dans des troncs bruts.

JOUR 17

Vols : Juphal - Népalganj - Katmandou

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Vol sur Népalgang puis vol sur Kathmandou.

JOUR 18

Katmandou

HÉBERGEMENT : AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | 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.

JOUR 19

Katmandou -Paris

HÉBERGEMENT : AVION | 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
SAM. 22/06/2024	MER. 10/07/2024	4 745 €	Confirmé
SAM. 07/09/2024	MER. 25/09/2024	4 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 26/10/2024	MER. 13/11/2024	4 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 07/12/2024	MER. 25/12/2024	4 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 31/05/2025	MER. 18/06/2025	4 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 14/06/2025	MER. 02/07/2025	4 695 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/07/2025	MER. 30/07/2025	4 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 02/08/2025	MER. 20/08/2025	4 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 16/08/2025	MER. 03/09/2025	4 895 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 06/09/2025	MER. 24/09/2025	4 795 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 13/09/2025	MER. 01/10/2025	4 795 €	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
- 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
- La 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 (pour les nuits en hôtel) : 170 €
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de voyage, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage comprenant un trek de 13 jours dans une région isolée du Népal.
Certains jours de marche sont d'un niveau soutenu : il faut être capable de marcher jusqu'à 8 heures dans la journée, sur plus de 1400 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 la 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.

- 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 repas sur ce voyage :
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).

- Dans les villes, les repas sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels.
- Pendant les étapes de trekking en autonomie (tente), les repas sont élaborés avec soin par notre cuisinier, si possible avec des produits frais. Des en-cas sont fournis durant les jours de marche.

À 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

Ce voyage comprend des nuits en hôtel variant de basique à (très) confortable, en fonction des infrastructures existantes sur place, ainsi que des nuits en campement pendant le trek.

- À Katmandou et Népalganj, vous dormez dans des hôtels confortables 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.

- Campement : logistique prise en charge par notre équipe locale et équipements transportés à dos de mule. Des tentes trois places sont montées / démontées et mises à disposition pour deux personnes. Vous dormez sur un matelas de camping en mousse (prévoir un sac de couchage adapté pour des températures froides). Une tente mess (espace collectif / salle à manger) comprenant table et chaises est installée chaque soir, ainsi qu'une tente toilette. Eau froide et chaude (seau d'eau, chauffée en cuisine) disponible pour un brin de toilette.

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 Air India, 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 Delhi avec Air India). 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).

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs (minibus et véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vols intérieurs : Katmandou - Népalganj et Népalganj - Juphal aller/retour

Attention : les vols intérieur sont soumis aux conditions météorologiques. Ainsi, en cas de mauvais temps, nous pourrons remplacer ceux-ci par un trajet routier.
Attentions, vos bagages pour les vols intérieurs ne doivent pas dépasser 15kg (comprenant votre grand sac plus votre sac de randonnée).

*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 par des mules

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

Veuillez prévoir une tenue vestimentaire légère et confortable pour le voyage, ainsi qu'un équipement adapté pour la randonnée en montagne.
A noter : une tenue couvrante est nécessaire pour entrer dans les monastères bouddhistes (shorts et débardeurs à proscrire). Aussi, sachez qu'en haute montagne le soleil est très agressif. Privilégiez les manches longues...

- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Gants légers
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune pour le soir
- Veste polaire chaude
- T-shirts en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (pour les nuits en altitude)
- Pantalon léger
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche en montagne robustes
- Chaussures et/ou sandales légères

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage léger ou vêtements chauds pour dormir (couvertures fournies, mais il ne fait pas toujours très chaud...)
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatif)
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou comprimés pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique
- Gel hydroalcoolique
- Sacs plastiques étanches (pour vos affaires en cas de pluie)
- Jeu de carte, livre...

A noter : seuls les réseaux téléphoniques locaux fonctionnent au Ladakh (restrictions dues aux zones militarisées). Par conséquent vous ne pourrez pas utiliser votre téléphone français. Internet, via les réseaux wifi des hôtels, reste le meilleur moyen de communication avec la France (lorsque la connexion fonctionne...).

BAGAGES

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