Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

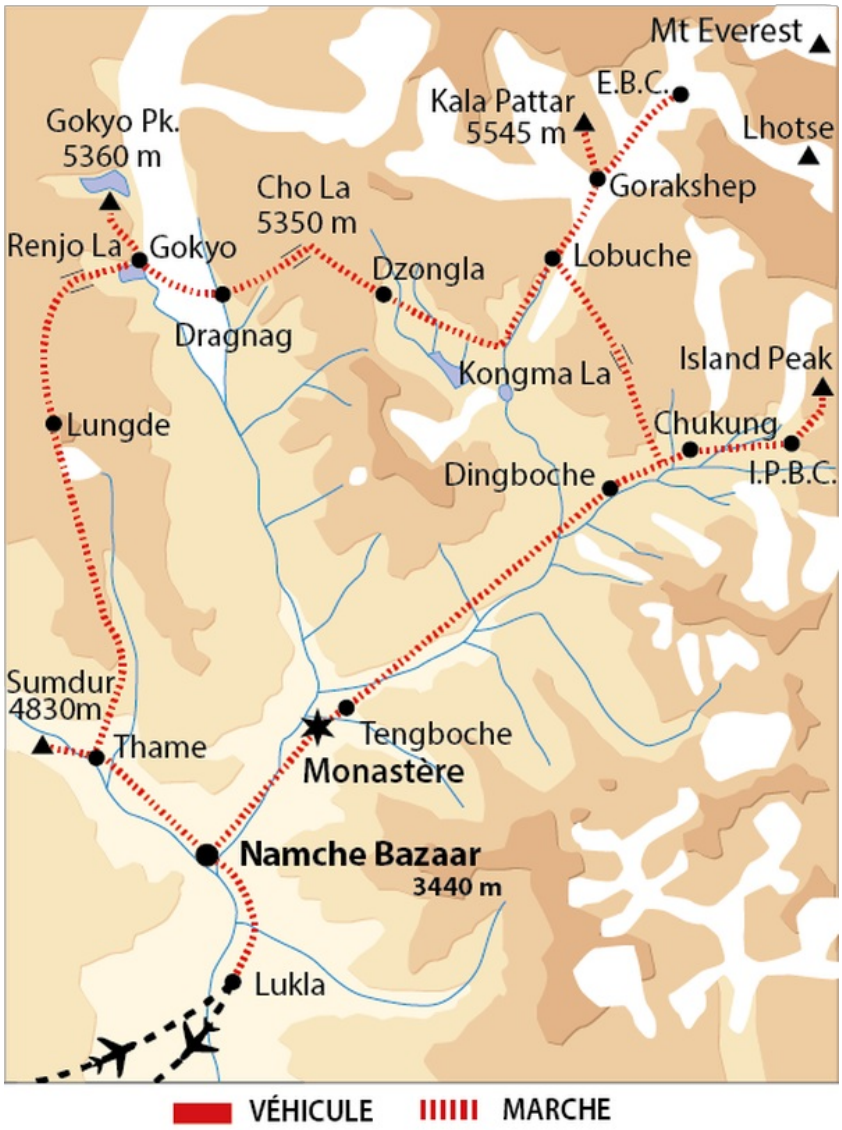
La haute route de l'Everest et l'Island Peak

- Les vues imprenables sur les plus hauts sommets du monde.
- La montée au camp de base de l'Everest.
- Un programme étudié pour une acclimatation optimale.

À PARTIR DE	**5 495 €** (vol inclus)
DURÉE	23 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Le plus bel itinéraire de trekking face à l'Everest, avec trois cols de à plus de 5000 mètres d'altitude... Une acclimatation idéale pour s'attaquer à l'Island Peak, 6189 mètres, le trekking peak le plus célèbre du Népal !

Depuis Lukla, nous partons pour un trek d'exception : les "3 cols" du Khumbu. A Namche Bazaar, nous quittons le sentier du camp de base de l'Everest, et prenons la place la vallée de Thame. Nous franchissons notre premier col, le Renjo La (5350 m), et admirons au passage un magnifique panorama sur l'Everest, avant de plonger vers la vallée de Gokyo, célèbre pour ses lacs et son immense langue glaciaire, au pied du Cho Oyu (8201 m). Nous passons ensuite le 2e col, le Cho La (5300 m), pour basculer dans la grande vallée du Khumbu et rejoindre le camp de base de l'Everest et le fameux Kala Pattar (5600 m). Nous attaquons ensuite le dernier col : le Kongma La (5535 m), face au Makalu (8481 m) et à l'Ama Dablam (6812 m), pour atterrir dans la vallée de l'Imja khola. L'ascension de l'Island Peak (6189 m) vient clore en beauté cette aventure au milieu des plus hautes montagnes de la planète !



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

HÉBERGEMENT : AVION

Avion à destination de Katmandou, la capitale du Népal.

JOUR 2

KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport et transférés à notre hôtel dans le centre-ville. Déjeuner et après-midi libres. Au choix et en fonction de l'horaire d'arrivée : repos, visite du centre-ville ou derniers préparatifs. Nous retrouvons notre guide pour le premier briefing de présentation du voyage. Dîner de bienvenue avec le guide et le reste du groupe.

N.B. Le dîner "de bienvenue" peut être reporté au dernier jour du voyage dans le cas où l'intégralité du groupe ne serait pas encore arrivé sur place.

JOUR 3

KATMANDOU - RAMECHAP - LUKLA - PHAKDING (2610 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ, AVION (5H) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 420 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Ce matin, route pour Ramechap afin de prendre un vol en direction des montagnes du Khumbu. Arrivés à l'aéroport de Lukla, nous débutons le trek ! Nous traversons le village et descendons dans la vallée de la Dudh Khosi, que nous remonterons peu à peu ensuite en direction de Phakding, l'étape de ce soir. Les premiers sommets enneigés sont déjà visibles de part et d'autre de la vallée, tel que le Kusum Kanguru (6367 m) ou le Kongde Ri (6187 m).

JOUR 4

PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous poursuivons la remontée de la vallée de la Dudh Khosi en passant d'une rive à l'autre sur des ponts suspendus. A Monjo, nous entrons officiellement dans le Parc National de Sagarmatha. Sur notre droite, la cime imposante du Thamserku (6623 m) domine la vallée. Le sentier se redresse bientôt alors que nous arrivons à la confluence entre la Dudh Khosi et l'Imja khola. Une grande montée nous attend pour rejoindre Namche Bazar, le grand bourg commerçant de la région.

JOUR 5

NAMCHE BAZAR - THAME (3800 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous quittons ici le sentier classique (et populaire) du camp de base de l'Everest pour nous orienter plein ouest dans la vallée de la Bhote Koshi. Un sentier balcon en rive gauche, face au Kongde Ri, nous permet de remonter la vallée entre forêt de pins et villages typiques. Nous passons ainsi les villages de Thamo et de Samde avant de rejoindre le bord de la rivière et Thame, village sherpa resté préservé du tourisme. Nous sommes au pied du Sundur Ri, à la confluence entre les vallées du Tashi Labsta La, la porte de sortie de la vallée du Rolwaling, et celle de la Bhote Koshi, qui descend du glacier du Nangpa La (qui mène au Tibet).

JOUR 6

THAME - SUNDER RI (4830 m) - THAME (3800 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 980 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 980 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée d'acclimatation active. Nous montons aujourd'hui sur l'épaule du Sunder Ri, marche d'acclimatation idéale pour la suite. Nous montons doucement et admirons de splendides panoramas sur la vallée du Nangpa La et du Tashi Labsta La. Une belle collection de sommets s'offrent à nous : le Thamserku (6623 m), le Kangtega (6782 m), le Kusum Kanguru (6367 m), les crêtes du Kongde Ri (6187 m), et au nord un sommet de plus de 8000 mètres, le Cho Oyu (8201 m) ! Avant de retourner à Thame, possibilité de visiter le monastère du village.

JOUR 7

THAME - LUMDE (4365 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 70 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Courte étape pour gagner le camp de base du premier haut col, le Renjo La. Nous remontons la vallée de la Bhote Koshi par un sentier en rive droite, passons vers des bergeries où des yaks se baladent librement dans les alentours. Nous arrivons à Lumde, situé au pied des premières pentes du Renjo La.

JOUR 8

LUMDE - RENJO LA (5350 m) - GOKYO (4790 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1050 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ à l'aube pour atteindre le sommet du col avant que le vent ne se lève. Après une montée régulière, nous atteignons deux jolis lacs au milieu d'un cirque de montagnes spectaculaires. Puis, la pente se raidit et nous arrivons sur un terrain totalement minéral. Le sentier gravit en lacet les éboulis, et nous parvenons au bout d'une heure et demie au sommet du Renjo La. Une vue à couper le souffle nous attend : un panorama à 180° avec trois sommets à plus de 8000 mètres, et d'innombrables '7000' ! De gauche à droite : le Cho Oyu (8201 m), le Gyachung Kang (7952 m), le Pumori (7161 m), l'Everest (8848 m), le Lhotse (8516 m), le Nuptse (7861 m), le Makalu (8485 m), le Cholatse (6440 m) et le Taboche (6542 m)... Difficile de faire plus beau... Après avoir bien profité de cette vue inoubliable, nous laissons les sommets du Rolwaling dans notre dos et descendons vers Gokyo et son superbe lac glaciaire.

JOUR 9

GOKYO - GOKYO RI (5357 m) - DRAGNAG (4690 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

En option, les plus motivés peuvent se lever aux aurores pour gravir le Gokyo Ri (environ 5 heures de marche aller-retour et 570 m de dénivelé). De retour au lodge, nous prenons un peu de repos avant d'entamer une courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le second col, le Cho La, le lendemain. Nous traversons les moraines de l'immense glacier qui borde Gokyo, et profitons de la vue imprenable sur le Cho Oyu. Arrivée à Dragnag, repos.

N.B. L'ascension du Gokyo Ri est facultative. Nous la recommandons lorsque la météo n'a pas été favorable la veille (panorama plus ou moins similaire à celui du Renjo La). Dans le cas contraire, il peut être préférable de garder ses forces pour la suite, ou de laisser à son corps davantage de temps pour s'acclimater tranquillement à l'altitude. En cas de doute, le guide saura vous conseiller sur le choix le plus judicieux.

JOUR 10

DRAGNAG - CHO LA (5350 m) - DZONGLA (4840 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 770 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 610 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Ascension du deuxième haut col de ce trek : le Cho La. Depuis Dragnag, la montée commence progressivement vers un premier col. Une petite descente nous permet de gagner un petit vallon qui nous sépare de la montée finale : une cote assez raide dans les éboulis, qui impose un rythme prudent et lent. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. La descente est dans un premier temps un peu technique : passage glaciaire d'environ 20 minutes (plat, mais glissant !) avant de reprendre pied dans les éboulis. Après 200 m de descente assez raide, nous arrivons sur un plateau, puis rapidement au hameau de Dzongla, face à l'impressionnante face Nord du Cholatse.

JOUR 11

DZONGLA - LOBUCHE (4940 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Petite journée de marche pour se remettre des efforts fournis la veille. Nous descendons la vallée de la Cho La khola pour rejoindre la grande vallée du Khumbu. Nous remontons la vallée direction plein nord, le face sud du Pumori (7161 m) en ligne de mire. Nous marchons doucement à travers les derniers pâturages, qui peu à peu laissent place à l'univers minéral de la haute montagne. Arrivée à Lobuche et fin de journée libre. Possibilité de se balader librement dans les alentours, notamment sur la crête morainique qui surplombe le village : elle offre une jolie vue sur la vallée et les crêtes du Nuptse (7861 m).

JOUR 12

LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5364 m) - GORAK SHEP (5164 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Un jour mémorable pour tous les amateurs de montagne, le "pèlerinage" vers le camp de base de l'Everest ! Nous remontons les moraines de la vallée face au Pumori et passons bientôt Gorak Shep, où nous dormons ce soir. Nous remontons jusqu'au pied de "l'Ice Fall", célèbre chute de séracs située sur le chemin entre le camp de base de l'Everest et le camp 1. Nous descendons de la crête et prenons pied sur le plateau glaciaire sur lequel est posé le camp de base. Nous sommes entourés du Pumori au Nuptse, le cirque glaciaire qui nous entoure est impressionnant. Après avoir savouré le moment, nous retournons ensuite sur nos pas pour retrouver le hameau touristique de Gorak Shep.

N.B. L'aller-retour au camp de base est facultatif.

JOUR 13

GORAK SHEP - KALA PATTAR (5600 m) - LOBUCHE (4940 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Lever tôt le matin pour l'ascension du Kala Pattar, la "colline noire" qui surplombe Gorak Shep. L'ascension ne présente aucune difficulté technique, mais l'altitude impose un rythme "tranquille". De nuit, nous remontons le sentier qui s'élève progressivement jusqu'au sommet marqué d'un cairn et de drapeaux de prières, à 5600 mètres. D'ici, nous profitons du plus beau panorama possible sur le massif de l'Everest, le toit du monde juste sous nos yeux... Nous redescendons ensuite à Gorak Shep, puis nous revenons sur nos pas jusqu'à Lobuche.

JOUR 14

LOBUCHE - KONGMA LA (5535 m) - CHHUKUNG (4730 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée d'ascension du troisième haut col, le Kongma La, qui culmine à 5535 m. Après avoir traversé la moraine du glacier du Khumbu, nous entamons l'ascension du col. La pente s'élève franchement et le sentier progresse à travers les éboulis. Nous apercevons bientôt les drapeaux de prière qui marquent le sommet du col. Du Lhotse à l'Ama Dablam, en passant par la pyramide du Makalu, c'est à nouveau un panorama inoubliable qui s'offre à nous ! Une longue descente nous attend dans un cadre grandiose, face au splendide Ama Dablam. En sortie de vallée, le sentier bifurque vers l'est pour rejoindre Chhukung.

N.B. En cas de fatigue, il est possible de contourner le col du Kongma La et d'emprunter le chemin de Pheriche et Dingboche pour rejoindre Chhukung. Cette éventualité peut aussi s'avérer nécessaire en cas de fort enneigement ou de mauvais temps.

JOUR 15

CHHUKUNG - CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK (5100 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CAMP OU LODGE

Depuis Chhukung, nous montons à présent vers le camp de base de l'Island Peak, petit village de tentes situé au pied du versant est de la montagne. Le chemin d'accès offre un cadre fabuleux, encadré par les crêtes du Lhotse et de l'Ama Dablam. Après le déjeuner, c'est le moment de faire un point sur les aspects techniques qui nous attendent demain, avec notamment un entrainement à l'ascension sur corde fixe (avec poignée Jumar). Ce soir nous dînons de bonne heure, la nuit sera courte...

JOUR 16

CAMP DE BASE - SOMMET DE L'ISLAND PEAK (6189 m) - CHHUKUNG (4730 m)

MARCHE : 10H-12H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ dans la nuit pour l'ascension de l'Island Peak. Nous évoluons dans un premier temps sur un terrain rocheux sur un sentier assez raide, jusqu'à trouver la base du glacier, vers 5800 mètres. D'ici, nous chaussons les crampons et prenons le piolet en main pour la suite. Suivant les saisons, nous franchissons des crevasses plus ou moins larges (échelles) pour prendre pied sur le plateau glaciaire au pied de la crête sommitale. La dernière montée vers le sommet est raide : elle s'effectue sur cordes fixes, disposées sur la montagne pour la saison. Nous nous hissons à l'aide de notre poignée Jumar jusqu'au sommet, à 6189 mètres ! D'ici, nous profitons d'une vue panoramique sur les sommets du Nuptse, du Baruntse et de l'Ama Dablam, et savourons le moment avant de prendre le chemin du retour... De retour au camp de base, repos bien mérité, avant de poursuivre la descente vers Chhukung.

N.B. Le profil de l'ascension (crevasses, emplacement des cordes fixes...) change de saison en saison, en fonction du niveau d'enneigement.

JOUR 17

CHHUKUNG - TENGBOCHE (3840 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous débutons aujourd'hui la descente vers Namche Bazar. Nous passons tout d'abord le village de Dingboche, qui a réussi à conserver son activité agricole ancestrale. Nous arrivons ensuite à la confluence entre les vallées de l'Imja khola et du Khumbu. Nous longeons la rivière jusqu'à rejoindre Deboche. Une dernière côte nous mène à Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose. D'ici, la vue sur l'Ama Dablam est fantastique !

JOUR 18

TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 m)

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1050 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Poursuite de la descente, avec la silhouette de l'Ama Dablam dans notre dos. Nous descendons dans le vallon jusqu'à retrouver l'Imja khola, 600 mètres plus bas. Le chemin remonte ensuite brusquement sur le versant opposé pour rejoindre un sentier balcon qui contourne la montagne jusqu'à retrouver Namche Bazar.

N.B. En fonction de l'état de fatigue ou non dans le groupe, le guide pourra proposer de rallonger l'étape, de sorte à réduire le temps de marche de la journée du lendemain.

JOUR 19

NAMCHE - LUKLA

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 950 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée consacrée à la redescente vers Lukla. Nous descendons le versant de Namche Bazar et longeons la Dudh Koshi pour retrouver Phakding. Une dernière montée nous permet de retrouver Lukla.

JOUR 20

LUKLA - RAMECHAP - KATMANDOU

TRANSPORT : AVION, VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou. Arrivée dans la soirée.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

JOUR 21

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. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.
[Déjeuner et dîner libres]

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Ramechhap 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 22

KATMANDOU - PARIS

HÉBERGEMENT : AVION

Dernière matinée en liberté à Katmandou. Possibilité de faire les ultimes achats, de poursuivre la visite de la capitale en liberté, ou de se reposer. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert en soirée à l'aéroport de Katmandou. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain matin. [Repas libres].

*Libération de votre chambre à 12h.

JOUR 23

PARIS

Arrivée à Paris.

À NOTER

Vous évoluez ici sur un itinéraire de trekking en haute montagne. Sachez que le guide, en tant que responsable de la sécurité, se réserve le droit de modifier le programme à tout moment, dès lors que les conditions de sécurité ne sont plus réunies (conditions météo, enneigement, santé ou fatigue d'un participant...).

Pour décongestionner l'aéroport de Katmandou, l'aviation civile népalaise a décidé d'opérer les vols à destination de Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap, à 4 ou 5 heures de route de Katmandou. Pour éviter le désagrément d'un long transfert routier en pleine nuit le J3, ainsi que le risque d'annulation des vols pour cause de mauvaises conditions météorologiques, nous faisons le choix de garantir le transfert aérien depuis Katmandou à l'aller, comme prévu dans le programme. Si l'avion n'est pas disponible, nous ferons le trajet en hélicoptère, surcoût que nous prenons entièrement à notre charge. Le retour de trek se fera quand à lui en avion par Ramechhap, avec un transfert routier pour rejoindre Katmandou.

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

Ce voyage est combiné avec le voyage "La Haute Route de l'Everest". Ce voyage propose exactement le même itinéraire, à l'exception de l'ascension de l'Island Peak, remplacée par l'ascension (plus accessible) du Chhukung Ri.
Vous trouverez donc peut être des voyageurs inscrits sur ce voyage parmi vous, sans dépasser le nombre maximum de 12 participants.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 05/10/2024	DIM. 27/10/2024	5 695 €	Confirmé
SAM. 09/11/2024	DIM. 01/12/2024	5 595 €	Départ initié
SAM. 15/03/2025	DIM. 06/04/2025	5 595 €	Confirmé
SAM. 29/03/2025	DIM. 20/04/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 05/04/2025	DIM. 27/04/2025	5 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/04/2025	DIM. 04/05/2025	5 545 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 19/04/2025	DIM. 11/05/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 26/04/2025	DIM. 18/05/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 03/05/2025	DIM. 25/05/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 04/10/2025	DIM. 26/10/2025	5 545 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 11/10/2025	DIM. 02/11/2025	5 545 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/10/2025	DIM. 09/11/2025	5 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 25/10/2025	DIM. 16/11/2025	5 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 01/11/2025	DIM. 23/11/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/11/2025	DIM. 30/11/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/11/2025	DIM. 07/12/2025	5 495 €	Confirmé dès 4 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide de trekking local francophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- 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 nécessaires sur ce voyage : Parc National, TIMS, Island Peak...
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite (uniquement en cas d'urgence médicale)
- L'accès à un service médical spécialisé téléphonique sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- 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
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas).
- Les douches dans les lodges (de 2 à 8 € la douche)
- 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 supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 155 €
- 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).
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, 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.

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage de 23 jours avec 17 jours de trekking en haute montagne, avec une journée d'alpinisme :

L'altitude moyenne pendant le trek est élevée, avec trois passages de col d'altitude : le Renjo La (5360 m, obligatoire), le Cho La (5420 m, obligatoire) et le Kongma La (5535 m, facultatif), ainsi que plusieurs ascensions de pics, toutes facultatives : le Sundur Ri (4830 m), le Gokyo Ri (5357 m), le Kala Pattar (5545 m) et l'Island Peak (6189 m).

Les sentiers de trekking sont généralement bien tracés, mais certains passages sont plus techniques : sentiers raides et glissants dans les éboulis, et marche sur glacier au col de Cho La.
Ce voyage s'adresse donc à des marcheurs confirmés, en très bonne condition physique et avec une expérience de la haute altitude. Veuillez noter qu'en fonction de la météo, les étapes à plus de 5000 m d'altitude peuvent devenir glaciales, notamment la nuit (lodges pas ou peu chauffés).

La haute altitude et les étapes de ce programme demandent une préparation physique appropriée : Nous recommandons aux participants de pratiquer une activité physique d'endurance plusieurs fois par semaine au cours des mois précédant le départ.

L'ascension de l'Imja Tse ["Island Peak"] (6189 m) : présent sur la liste des « trekking peaks » népalais, il s'agit ici d'un sommet nécessitant des compétences d'alpinisme de niveau PD+. Dès lors, avant de s'engager dans son ascension, il est indispensable d'avoir une expérience en alpinisme (encordement avec crampons et piolet, passages exposés…). Sans être très technique, l'ascension comprend des passages exposés au vide, le franchissement de crevasses sur des échelles, et une montée finale sur corde fixe, que l'on gravit en se hissant avec une poignée auto-bloquante. L'altitude est très importante et vient renforcer la difficulté, mais l'itinéraire de ce voyage permet d'avoir une très bonne acclimatation au moment de l'ascension.

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 (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 connait 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

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 accompagnés par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

- Ce voyage est encadré par un guide de montagne francophone, diplômé de la NMA (Nepal Mountaineering Association).

- 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 celui 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. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).
Nous vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-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.

. L'ascension au sommet de l'Island Peak est encadrée par un guide népalais anglophone pour les groupes de 1 à 3 personnes. A partir de 4 personnes, le guide et un assistant-guide vous accompagnent au sommet (un assistant-guide par cordée de 3 personnes). Ce sont des guides diplômés en tant que guide de haute montagne par les institutions népalaises (Nepal Mountaineering Association). Ils connaissent parfaitement leur terrain de jeu, et présentent toutes les qualités et l'expérience nécessaire pour encadrer l'ascension en toute sécurité.

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 (auberges locales) 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 groupe :
Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).
Pendant les treks 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.

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 à ce 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).

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. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

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. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. 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).

Voici les hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

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 vous 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 votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.*
- Hotel Manaslu : *situé à 50 m 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.*

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.

Dans la plupart des lodges, la douche est payante (500 à 700 roupies soit entre 3 et 5 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi (600 roupies soit 5 euros)lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone (250 à 1500 roupies charge complète soit 2 à 11 euros (250 roupies par heure).

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 pourrons 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).

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

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 privatifs 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

La monnaie locale est la Roupie népalaise (NPR).
Pour connaître le taux de change à l'heure actuelle, consultez le site : www.xe.com.

En dehors des grands hôtels, il n'est généralement pas possible de payer avec sa carte bancaire. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara, où vous pourrez facilement obtenir des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.
Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek ! Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € 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 ici répartis de façon équitable).

Equipement

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

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

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts 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 respirante
- Doudoune épaisse 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

Pour l'ascension de l'Island Peak :

- Tenue adaptée à l'alpinisme par temps froid (gants, pantalon et doudoune adaptés pour des températures de -20°C)
- Chaussures d'alpinisme isolantes et imperméables, adaptées pour des conditions très froides

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

- Livre, jeu de carte etc. pour s'occuper en fin de journée
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec
- 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 amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -15/-20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Pastilles purifiantes pour l'eau
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Crème solaire indice élevé
- Gel anti-bactérien pour les mains
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette

Equipement nécessaire pour le trek et l'ascension de l'Island Peak :

- Crampons d'alpinisme (pour l'Island Peak et les 3 cols, en fonction de l'enneigement)
- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'escalade
- Un piolet (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur (ex. Reverso ou huit)
- Trois mousquetons à vis
- Deux mousquetons simples
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Un anneau de sangle de 120 cm minimum
- Une longe d'escalade
- Une cordelette diamètre 8 mm de plus d'1 mètre (nœud prussik)

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). Cependant, nous vous conseillons d'éviter la location sur place du fait de la vétusté du matériel parfois proposé.

BAGAGES

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

Important : 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 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, destiné à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)

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 voyageurs sur un voyage 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. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre

- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

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 bonne santé, avec une bonne condition physique.

Avant de partir, nous vous conseillons 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.

Sachez toutefois que tous nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude, et disposent de l'équipement de sécurité nécessaire lorsque les conditions l'exigent (téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène).

En cas de besoin, et avec l'aide de votre guide, un médecin de notre plateau d'assistance médicale spécialisé dans les pathologies liées au froid et à l'altitude peut être contacté par téléphone pendant votre voyage, 24h/24 et 7j/7 (l'accès à ce service est possible que si 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".