Népal

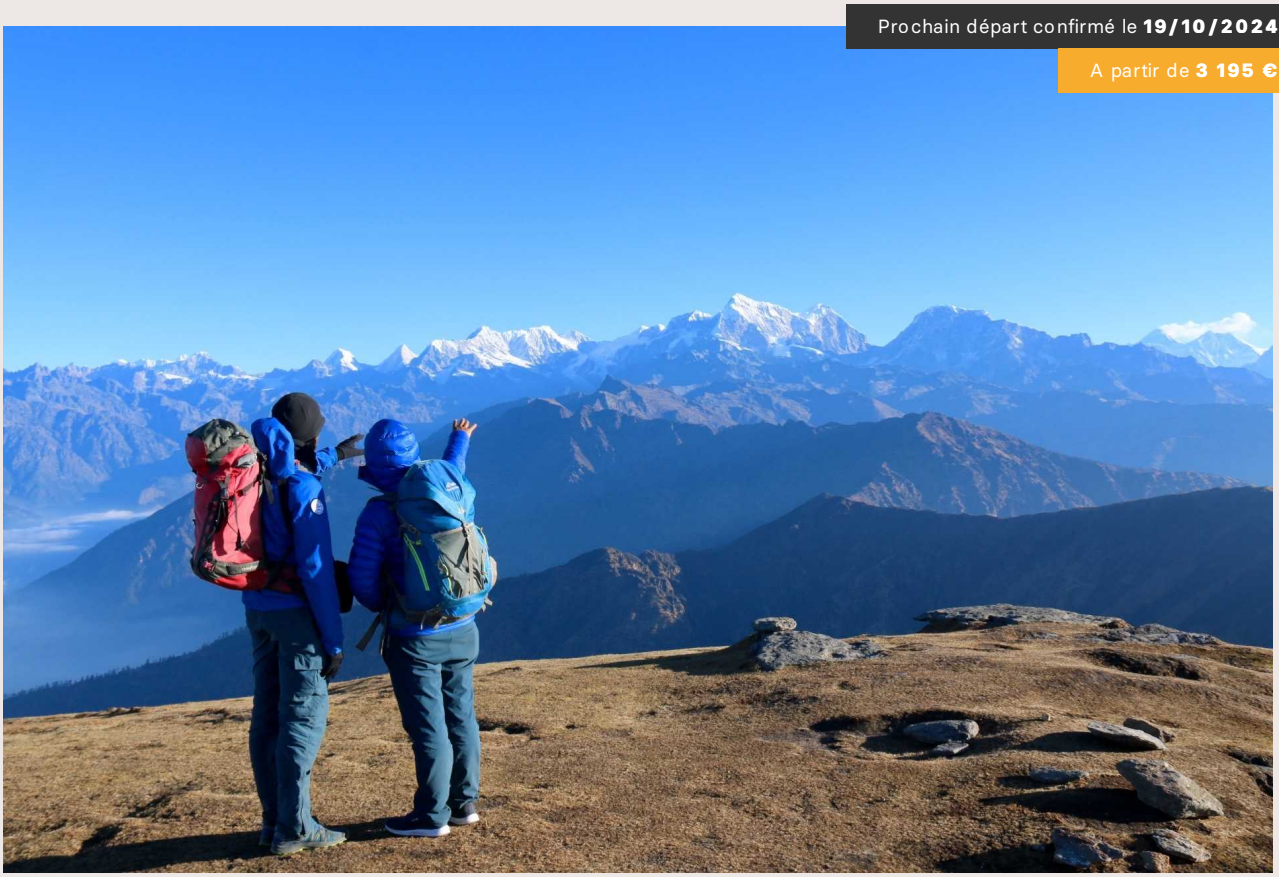
RANDO ET RENCONTRES AU CŒUR DU PAYS SHERPA

Code voyage : **NSHERPA**

TREK

Prochain départ confirmé le **19/10/2024**

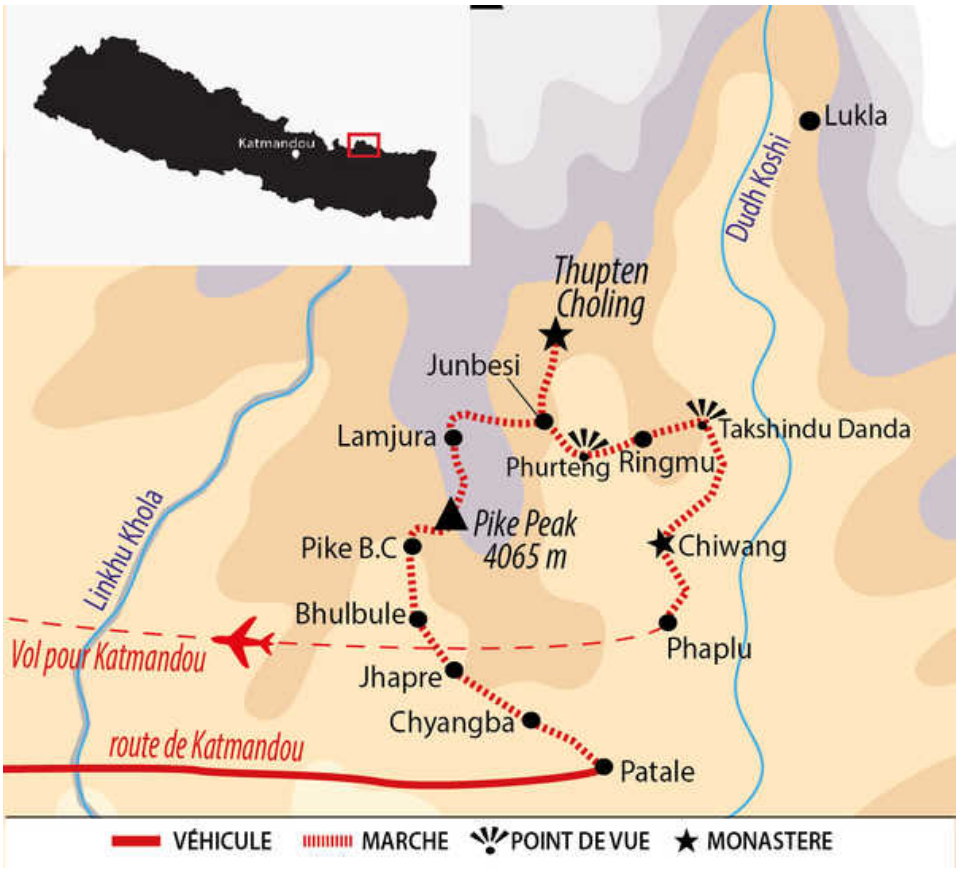
A partir de **3 195 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **2/5** **15 jours** **Vol inclus**

Un superbe trek dans une région rurale et authentique, au pied du massif de l'Everest ! Nous marchons de villages en villages à la rencontre des habitants, découvrons leur mode de vie et leurs traditions en compagnie d'un guide francophone natif de la région !

Depuis Katmandou, nous prenons la route pour rejoindre les collines du pays sherpa, le Solu Khumbu. Nous voici plongés dans un Népal traditionnel, resté à l'écart des grands circuits touristiques. Les paysages alternent entre forêt de rhododendrons et cultures en terrasses verdoyantes, avec en toile de fond les cimes enneigées de l'Himalaya... Nous marchons de village en village, et découvrons au passage l'univers bouddhiste du peuple sherpa : murs de manis, drapeaux de prières, stupas et monastères... Dans cette région peu visitée, les rencontres et les échanges avec les habitants se font de manière naturelle. A Chyangba, nous sommes hébergés par la famille de notre guide. C'est un moment privilégié pour découvrir leur mode de vie et partager avec eux un temps de convivialité. L'ascension du Mont Pikey, relativement aisée, est l'un des point forts du voyage : le sommet offre une vue panoramique sur une grande partie de l'Himalaya népalais, avec cinq sommets mythiques de 8000 m : le Kanchenjunga (8586 m), le Makalu (8481 m), le Lhotse (8516 m), l'Everest (8848 m), le Manaslu (8163 m)...



POINTS FORTS

- Un trek accessible à une altitude modérée.
- Une région rurale et préservée, facile d'accès mais avec vue sur le massif de l'Everest.
- Un groupe de 10 participants maximum.

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR KATMANDOU

Vol international avec escale pour Katmandou. Arrivée sur place le lendemain.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE À KATMANDOU

A notre arrivée à Katmandou nous sommes accueillis par notre équipe locale et transférés à notre hôtel à Katmandou. Temps libre et repos. Dans la soirée, dîner en commun avec notre guide.

DÉTAIL

Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - PATALE (2850 M).

Tôt le matin, nous prenons la route vers l'est en direction de la région de Solukhumbu, située au contrefort du massif de l'Everest. En passant par Bhaktapur et Dhulikhel, d'où nous avons de belles vues sur l'Himalaya, nous quittons la vallée de Katmandou, et nous rejoignons la rivière Sunkoshi que nous suivons pendant un moment... A Hilepani, nous quittons Sunkoshi, puis par des routes de montagne, nous arrivons à Patale, le point de départ de notre trek inédit dans le pays Sherpa. Belle vue panoramique sur le Numbur Himal (6959 m) et l'Everest (8848 m).

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (8h-9h)
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 4

PATALE – SISA KHOLA (2200 M) - CHYANGBA (2500 M).

Nous profitons du lever de soleil sur l'Everest, puis après le petit-déjeuner, nous commençons notre première journée de marche. Nous traversons le joli village de Patale. Nous croisons les hommes et les femmes qui se préparent pour aller travailler dans les champs. Les enfants, contents de voir les voyageurs, nous accueillent avec de beaux sourires et un grand "Namasté". Dès les premiers instants de notre trek, nous plongeons dans la vie rurale népalaise, loin des itinéraires classiques de trek. Une descente régulière de Patale nous mène à Kerung où nous effectuons une halte pour visiter son monastère. Nous continuons ensuite la descente jusqu'à la rivière Sisa Khola dans un beau paysage bucolique et champêtre ; puis remontée jusqu'à Chyangba, un joli petit village sherpa situé à 2500 m d'altitude. Nous passons la nuit chez l'habitant dans la maison d'un de nos guides sherpas.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 700 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 5

CHYANGBA – BULBHULE (3350 M).

Le sentier monte progressivement à travers les cultures en terrasses, puis dans les forêts de rhododendrons pour arriver au monastère de Jhapre, d'où nous avons une magnifique vue sur le Numbur Himal et le massif de l'Everest. Si possible nous visitons ce joli monastère. Après une bonne pause, nous continuons notre marche jusqu'à Bulbhule.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 900 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

BULBHULE – CAMP DE BASE DE PIKE PEAK (3700 M).

Nous avons une belle journée de randonnée. Par un joli sentier en crête nous montons progressivement à travers des pâturages jusqu'au camp de base de Pike Peak. Régulièrement nous croisons des murs de manis (pierres gravées de formules bouddhistes sacrées), rappelant que nous sommes sur une terre bouddhiste. Progressivement la vue sur les montagnes se dégage. Nous avons toujours en point de mire le sommet de l'Everest. À l'approche du refuge, le chemin monte raide. Nous avons alors une vue dégagée sur la partie ouest de Himalaya : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu... Le lodge du Pike Peak gère également une fromagerie où est préparé le fameux "yak cheese". Si possible, nous visitons la fromagerie et dégustons du fromage de yack. Coucher de soleil sur l'Himalaya.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 150 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

CAMP DE BASE – PIKE PEAK (4065 M) –JUNBESHI (2700)

Réveil à l'aube pour gravir le Pike Peak, un des objectifs de notre voyage. Nous avons environ une heure de montée progressive avec une jolie vue sur le Numbur Himal et le massif de Langtang. Arrivés au sommet du Pike, notre effort est récompensé par un panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 dépassant les 8000 mètres d'altitude : Kanchenjungna, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna... Nous admirons le lever de soleil sur l'Himalaya. C'est un des moments forts de notre voyage ! Après ce joli spectacle, nous entamons la descente, d'abord progressive sur un sentier en crête avec toujours de belles vues sur l'Everest, puis assez raide à travers la forêt de rhododendrons jusqu'à Junbeshi (2700m).

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 1600 m
Hébergement : Lodge

JOUR 8

JUNBESI - MONASTÈRE DE THUPTEN CHOLING (2950 M) - JUNBESI.

Nous avons une journée tranquille pour nous reposer et pour découvrir la belle région de Junbesi. Après le petit-déjeuner, nous marchons jusqu'à Thupten Choling. Nous y visitons son imposant complexe monastique. Il est l'un des plus importants du pays sherpa de Solukhumbu. Thupten Choling est aussi une école monastique où vivent et étudient plus d'une centaine de moines et nonnes tibétains. Si possible nous participons à la cérémonie de prière. Nous prenons le temps de discuter et d'échanger avec les moines et les nonnes pour mieux comprendre leur mode de vie. Du monastère, nous avons une belle vue sur la vallée de Junbesi.

DÉTAIL

Marche : 3h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 250 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

JUNBESI - RINGMU (2750 M)

Superbe sentier en balcon avec une vue panoramique sur l'Everest et le Thamserku. Nous traversons le Junbesi Khola puis montons progressivement jusqu'à Phurten (3000 m), un joli point de vue sur le massif de l'Everest. Puis descente progressive vers Ringmu. Nous traversons Dudh Kund Khola, qui prend sa source dans les glaciers de Numbur Himal. Puis une courte montée nous mène à Ringmu, un village sherpa perché sur l'autre versant de la vallée de Dudh Kund.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

RINGMU - TAKSHINDU DANDA (3060 M) - MONASTÈRE DE CHIWANG - CHIWANG (2600 M)

Ce matin nous montons à Takshindu Danda, d'où nous avons une jolie vue sur le Kongde et Numbur Himal. Nous continuons ensuite notre marche vers le monastère de Chiwang perché à flanc de montagne. Fondé en 1923, il est parmi l'un des trois monastères où se déroulent les fêtes du Mani Rimdu, les plus importantes fêtes religieuses sherpas. Ces fêtes sont ponctuées de plusieurs cérémonies et périodes de méditation. Nuit en lodge à Chiwang.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Monastère

JOUR 11

CHIWANG - PHAPLU (2470 M).

Descente vers Phaplu, où nous terminons notre trek en pays sherpa. L'après-midi, nous faisons une petite balade à Salleri, le chef-lieu du district du Solu Khumbu. Dernière soirée avec notre équipe de trek.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Lodge

JOUR 12

PHAPLU - VOL (OU ROUTE) POUR KATMANDOU.

Vol retour pour Katmandou. Fin de journée libre.

NB : Ce vol, qui longe les Himalaya avec des vues magnifiques sur ses sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'annuler les vols Phaplu - Katmandou. Dans ce cas, nous prendrons la route (8 à 9 h de trajet) et arriverons en début de soirée à Katmandou.

DÉTAIL

Transport : Avion ou véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 13

KATMANDOU.

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.

- 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').

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 14

TEMPS LIBRE ET VOL RETOUR.

Temps libre puis en fonction de nos horaires de vols, transfert à l'aéroport. Vol international retour avec escale.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Transport : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 15

PARIS

Arrivée à Paris dans la journée

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

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 28/04/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 19/10/24	SAM. 02/11/24	**3 570 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 02/11/24	SAM. 16/11/24	**3 350 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 07/12/24	SAM. 21/12/24	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	SAM. 22/03/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/03/25	SAM. 29/03/25	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/03/25	SAM. 12/04/25	**3 250 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	SAM. 19/04/25	**3 350 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	SAM. 26/04/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	SAM. 03/05/25	**3 450 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 26/04/25	SAM. 10/05/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/05/25	SAM. 17/05/25	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	SAM. 18/10/25	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 11/10/25	SAM. 25/10/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	SAM. 01/11/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	SAM. 08/11/25	**3 350 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	SAM. 15/11/25	**3 250 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/11/25	SAM. 22/11/25	**3 250 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/11/25	SAM. 29/11/25	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/11/25	SAM. 06/12/25	**3 195 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols aller retour Paris / Katmandou.
- Les transferts routiers et aériens.
- L'encadrement par un guide local francophone, natif de la région du Solu Khumbu.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les permis de trek.
- La pension complète à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- L'hébergement comme indiqué dans le jour par jour.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les frais de visa (cf. rubrique 'visa')
- Les douches dans les lodges (environ 2 à 3 € la douche)
- Les repas libres (comptez 2 à 10 € le repas)
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- 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.

Options

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 155 €
- 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, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend un trek de 9 jours consécutifs sur des sentiers de montagne globalement bien tracés, mais rarement plat (le fameux "plat népalais"...)
Vous marchez jusqu'à 6 heures par jour maximum à une altitude "modérée" (altitude maximum au Pike Peak : 4065 m, ascension facultative). Les dénivelés positifs quotidiens sont de l'ordre de 500 à 600 m par jour en moyenne (maximum de 900 m de dénivelé positif).

Voyage destiné aux amateurs de marche à pied en bonne santé. Pour les plus sédentaires, nous vous conseillons de suivre une préparation physique dans les mois précédents le départ (randonnée pédestre, vélo etc.).

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 trekking, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

- 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 celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : pendant le trek, vos 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 : responsable 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. 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

Important : nous évoluons ici dans une zone rurale du Népal, à l'écart des zones touristiques. Les hébergements n'affichent donc pas le standard de confort que l'on peut retrouver sur les grands itinéraires de trek du Népal. Aussi, pour favoriser une réelle immersion dans la vie locale, nous avons souhaité inclure quelques nuits chez l'habitant, où le confort est simple et sommaire ("local" donc).

- A Katmandou, nuit dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situé à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Pendant le trek : nuits en lodge ou chez l'habitant :

  . Lodges : auberge ou maison 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 : prévoyez 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).

  . Chez l'habitant : maison traditionnelle népalaise composée d'une salle de vie, d'une cuisine et de chambres à coucher pour 2 à 4 personnes. Nous dormons au moins une nuit chez la famille de notre guide. Le confort est sommaire : les lits sont équipés de matelas fins (5 cm d'épaisseur), et les toilettes sont communes, souvent situées à l'extérieur de la maison. Il n'y a pas toujours de salle de bain : il est toutefois possible d'acheter un seau d'eau chaude pour un brin de toilette. En fonction de la taille du groupe, le groupe peut être logé dans deux maisons différentes.

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 volez 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 pouvons 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
- Vol domestique entre Phaplu et Katmandou

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.

3/ Transport des affaires personnelles

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

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Taux de change au jour le jour : ici

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou. Vous pourrez facilement vous y procurez 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

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Équipement recommandé pour le trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou (buff) ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (T° confort recommandée de 0°C, en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

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

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

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

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

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

PHARMACIE

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.

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".

SPÉCIFICITÉS

Scan passeport et lettre d'information sur les vols intérieurs nécessaires dès l'inscription.