# Népal

VALLÉE DU LANGTANG ET LACS SACRÉS DE GOSAINKUND

Code voyage : **NLAN**

TREK

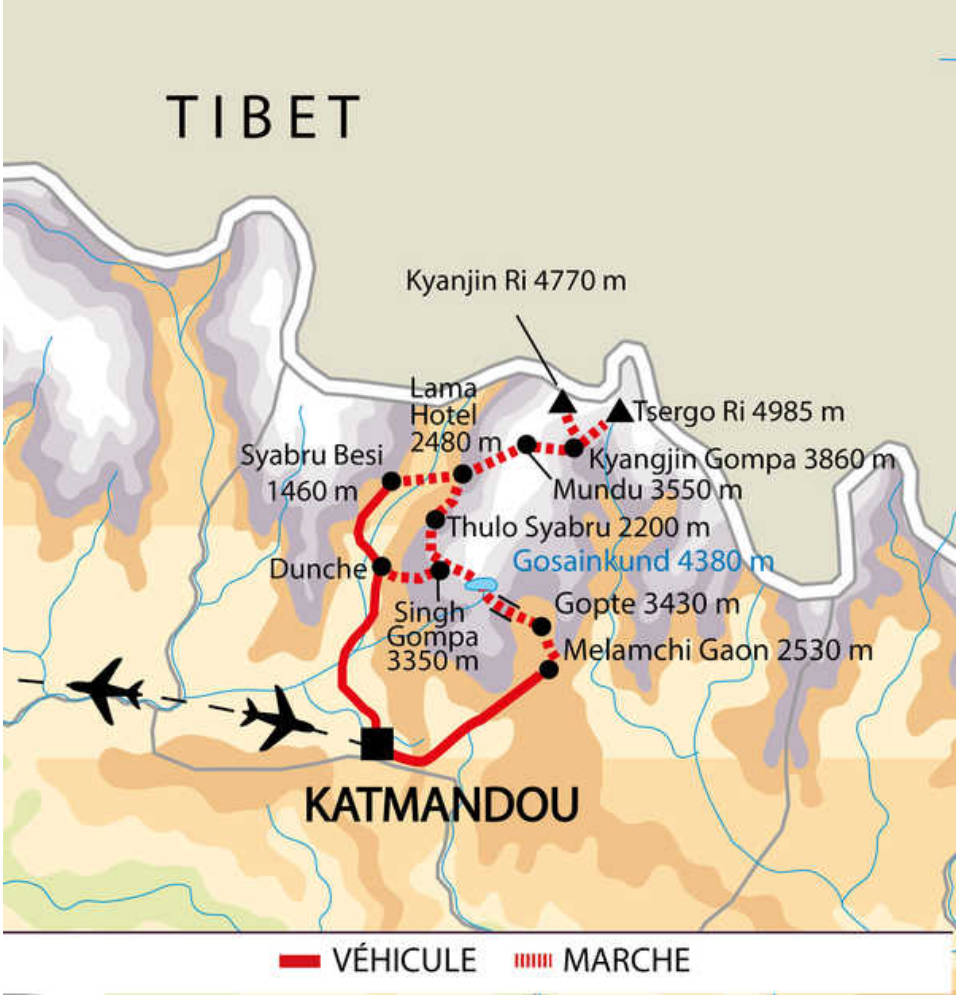
Prochain départ confirmé le **11/10/2024**

A partir de **2 895 €**

**Voyage en petit groupe** | Niveau : **3/5** | **17 jours** | **Vol inclus**

Un aperçu complet des paysages de l'Himalaya, des rizières aux sommets de plus de 7000 m d'altitude, dans une région préservée où vivent encore de nombreuses ethnies. Le voyage idéal pour un premier grand trek népalais, sans monter trop haut !

De Katmandou, nous prenons la route en direction du nord pour rejoindre Syabru Besi, à proximité de la frontière tibétaine. C'est ici que commence notre trek. Des rizières verdoyantes de la vallée, nous remontons la rivière Langtang et arrivons bientôt dans la forêt tropicale, peuplée de singes et de faisans. Le sentier traverse des petits hameaux où vivent des ethnies tibéto-népalaises depuis toujours, telles que les sherpas et les tamangs. Passé 3000 m d'altitude, la forêt laisse place au désert minéral de la haute montagne, et nous arrivons à Kyanjin Gompa, le dernier village de la vallée, dominé par les superbes belvédères du Kyanjin Ri et du Tsergo Ri. Bien acclimatés, nous prenons ensuite le chemin des lacs sacrés de Gosainkund, au cœur de la haute montagne, et franchissons le Laurebina La, à 4680 m d'altitude, avant de retrouver la verdure de la campagne népalaise...




**POINTS FORTS**

- Un panel complet de paysages himalayens
- Une région préservée et des villages authentiques
- Une altitude relativement modérée

# Jour par jour

JOUR 1

## PARIS - KATMANDOU

Départ de Paris en fin d'après-midi.

DÉTAIL

**Hébergement :** Avion
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 2

## KATMANDOU

A notre arrivée à l'aéroport de Katmandou, nous sommes accueillis par notre guide et conduits à l'hôtel. Déjeuner et après-midi libres pour se reposer ou se balader dans le centre-ville. En fin de journée, RDV à l'hôtel pour le briefing général avec le guide, et derniers préparatifs pour le trek. Dîner de bienvenue.

DÉTAIL

**Hébergement :** Hôtel
**Déjeuner :** libre

JOUR 3

## KATMANDOU - SYABRU BESI (1460 M)

Longue journée de route pour rejoindre le massif du Langtang. Nous roulons la plupart du temps sur une piste sinueuse et mouvementée, typique des routes népalaises, en direction du nord et de la frontière tibétaine. Nous parcourons ainsi la campagne sculptée de rizières jusqu'à rejoindre les hautes montagnes de l'Himalaya. Nous prenons le déjeuner et profitons de la route pour découvrir la région et prendre des photos. Nous parvenons finalement dans la grande vallée de la Bhote Koshi, et traversons les deux "grandes" villes de la région, Dunche et Syabru Besi, terminus du jour.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (7h)
**Hébergement :** Lodge

JOUR 4

## SYABRU BESI - LAMA HOTEL (2480 M)

Première journée de trekking. Le dénivelé du jour est important, mais la montée est plutôt progressive. Nous quittons les champs cultivés et laissons la Bhote Koshi derrière nous. Nous marchons aujourd'hui dans la forêt tropicale, l'occasion d'admirer les animaux de la vallée : singes, faisans multicolores, biches, oiseaux tropicaux, et (avec de la chance) panda roux ! Nous remontons la Langtang khola et grimpons finalement de façon un peu plus abrupte jusqu'à Rimche. Nous arrivons bientôt au terme de l'étape du jour, à Lama Hotel, au cœur de la forêt.

DÉTAIL

**Marche :** 5h-6h
**Dénivelé positif :** 1300 m
**Dénivelé négatif :** 300 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 5

## LAMA HOTEL - MUNDU (3550 M)

Nous suivons le lit de la rivière glaciaire et admirons bientôt le sommet du Langtang Lirung (7250 m) le point culminant du massif du Langtang, dont l'imposante face sud domine la vallée. Sorti de la forêt, la vallée s'élargit peu à peu. Passé le hameau de Godhe Tabela, nous entamons une montée raide mais régulière pour rejoindre la haute vallée glaciaire. En chemin, moulins à prières, drapeaux tibétains et mani (pierres sacrées gravées) nous rappellent le Tibet qui est ici tout proche. Nous arrivons à l'endroit où se tenait le village de Langtang, qui laisse désormais place à un gigantesque pierrier (le tremblement de terre de 2015 a déclenché une gigantesque avalanche de pierre et de glace sur le village, tuant plus de 200 personnes sur le coup...). Nous arrivons ensuite à Mundu, à 3550 m d'altitude. Visite du village et temps libre en fin de journée.

DÉTAIL

**Marche :** 5h
**Dénivelé positif :** 1175 m
**Dénivelé négatif :** 275 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 6

## MUNDU - KYANJIN GOMPA (3860 M)

Nous entamons une courte, mais néanmoins très belle journée de trekking à travers les pâturages de haute altitude du Haut Langtang, pour atteindre Kyanging Gompa, dernier village de la vallée. Nous croisons les premiers troupeaux de yaks au pied des sommets, dont le lait est utilisé pour la fabrication de fromages. Nous sommes idéalement situés pour admirer les grands pics qui dominent la vallée : le Langtang Lirung (7246 m), le Naya Kang (5844 m), le Ganchenpo (6387 m)...

DÉTAIL

**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 320 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 7

## KYANJIN GOMPA : ASCENSION DU KYANJIN RI (4770 M) OU TSERGO RI (4985 M)

Journée dédiée à l'ascension facultative d'un des deux belvédères dominant Kyanjin Gompa. Le Kyanjin Ri est le belvédère le plus populaire, à proximité immédiate du village. Le Tsergo Ri est une option équivalente (dénivelé +/- 1100 m). Pas de difficulté technique sur ces ascensions, si ce n'est l'altitude et des passages pouvant impressionner les personnes sensibles au vertige. Du sommet, les drapeaux de prières tibétains flottent au vent, sous le regard des géants de glace qui nous entourent... Retour à Kyanjin et fin de journée libre.N.B. Ceux qui le souhaitent peuvent très bien rester à Kyanjin, ou partir se balader dans les alpages des alentours.

DÉTAIL

**Marche :** 7h
**Dénivelé positif :** 900 m
**Dénivelé négatif :** 900 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 8

## KYANJIN GOMPA - LAMA HOTEL (2480 M)

Nous retournons aujourd'hui sur nos pas, et admirons la vallée de Langtang sous un autre angle, avec des panoramas dont nos yeux ne se lassent pas. Nous redescendons jusqu'à Lama Hôtel et sa forêt luxuriante.

DÉTAIL

**Marche :** 6h
**Dénivelé positif :** 275 m
**Dénivelé négatif :** 1175 m
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 9

## LAMA HOTEL - THULO SYABRU (2200 M)

Nous continuons la descente dans la forêt tropicale jusqu'au village de Bamboo. De là, par un sentier se faufilant entre les cultures en terrasse, nous remontons la montagne pour arriver au charmant village tamang de Thulo Syabru, dont l'entrée est marquée par un chorten (stupa bouddhique) blanc. Nous apprécions le beau point de vue sur les rizières et le massif des Ganesh Himal, dont le nom évocateur du dieu hindou Ganesh vient de la ressemblance du sommet Pabil (Ganesh IV) avec un éléphant...

DÉTAIL

**Marche :** 5h
**Dénivelé positif :** 790 m
**Dénivelé négatif :** 1270 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 10

## THULO SYABRU - SINGH GOMPA (3350 M)

Le sentier s'élève en douceur jusqu'à Singh Gompa, également appelé Chandanbari. Le sentier passe à travers des forêts de chênes, des petits villages traditionnels et des vieux chortens. Passé dans le versant sud de la montagne, nous atteignons bientôt Singh Gompa, d'où la vue est superbe sur les alentours... Nous visitons sa fabrique locale de fromage de yak et son monastère bouddhiste. Fin de journée libre pour profiter du cadre.

DÉTAIL

**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 1230 m
**Dénivelé négatif :** 100 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 11

## SINGH GOMPA - GOSAINKUND (4380 M)

Nous rejoignons ce matin Lauribinayak par un sentier escarpé. Nous contemplons les vues spectaculaires sur l'Himalaya népalais et tibétain, face aux massifs voisins du Langtang, Ganesh Himal, Manaslu et Annapurnas ! Nous poursuivons ensuite notre chemin sur la crête et empruntons un sentier balcon qui conduit jusqu'aux lacs sacrés de Gosainkund. Le plus grand des lacs est associé au dieu hindou Shiva, qui aurait planté son trident dans le sol en venant étancher sa soif après avoir bu du poison. Ce lac gelé d'octobre à juin est ainsi devenu un endroit de pèlerinage hindou important pour la fête de la pleine lune en août.

DÉTAIL

**Marche :** 7h
**Dénivelé positif :** 1250 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 12

## GOSAINKUND - LAUREBINA LA (4680 M) - GOPTE (3430 M)

Journée de trek en haute montagne ! Nous débutons avec la montée jusqu'au col de Laurebina La, situé à 4680 mètres d'altitude, une ascension qui ne présente pas de difficulté technique. Nous progressons doucement de lac en lac, et atteignons le sommet du col sans forcer. D'ici, nous sommes au cœur des sommets himalayens l'occasion de savourer l'ambiance unique de la haute montagne ! La descente sur le versant opposé nous conduit à Phedi, petit camp de base. Nous retrouvons ensuite la forêt, et arpentons un sentier balcon qui mène au village de Ghopte.

DÉTAIL

**Marche :** 6h-7h
**Dénivelé positif :** 500 m
**Dénivelé négatif :** 1200 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 13

## GOPTE - KUTUMSANG

Après le petit déjeuner, nous prenons le chemin vers la région de Helambu. Descente courte avant de monter progressivement jusqu'à Kharka, à travers des forets de cyprès et de pins. Montée relativement raide jusqu'au col de Thadepati (3690 m). Après le col, le sentier descend assez raide dans la forêt de pins et de rhododendrons jusqu'au village de Kutumsang où nous passons la nuit.

DÉTAIL

**Marche :** 5h30
**Dénivelé positif :** 360 m
**Dénivelé négatif :** 1050 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 14

## KUTUMSANG - CHISAPANI

Ce matin, nous marchons sur crête nous permettant d'avoir une belle vue sur les sommets, mais également les basses vallées. Nous passons par plusieurs villages, de l'ethnie Sherpa avant d'arriver à Chisapani offrant à l'arrivée une vue splendide, et plus encore à l'heure du coucher du soleil.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Marche :** 6h
**Dénivelé positif :** 910 m
**Dénivelé négatif :** 1215 m
**Hébergement :** Lodge

JOUR 15

## CHISAPANI - KATMANDOU

Un petit déjeuner de plus devant les Himalayas! Départ pour notre randonnée du jour. Nous passons un col à 2450m avant de descendre jusqu'au parc national de Shivapuri Nagarjun. Nous marchons à travers une forêt de rhododendrons afin de rejoindre Sundarijal où nous retrouvons notre véhicule. Transfert à notre hôtel à Katmandou.

DÉTAIL

**Transport :** 1h30
**Marche :** 4h
**Dénivelé positif :** 200 m
**Dénivelé négatif :** 1000 m
**Hébergement :** Hôtel
**Dîner :** libre

JOUR 16

## KATMANDOU - FRANCE

Dernière journée au Népal. Chacun est libre de profiter de la journée à sa façon. Shopping ou visite des sites culturels de la vallée sont possibles (en fonction du temps disponible). Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France. En cas de vol prévu le lendemain, nuit à l'hôtel et transfert tôt le lendemain matin.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

**Hébergement :** Avion
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 17

## PARIS

Vol et arrivée en France 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 05/05/2024)*

Nombre de participants : de 4 à 12

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| VEN. 11/10/24 | DIM. 27/10/24 | **3 395 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| VEN. 01/11/24 | DIM. 17/11/24 | **3 395 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 08/11/24 | DIM. 24/11/24 | **3 195 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 22/11/24 | DIM. 08/12/24 | **3 195 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 29/11/24 | DIM. 15/12/24 | **3 295 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 07/03/25 | DIM. 23/03/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 14/03/25 | DIM. 30/03/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 21/03/25 | DIM. 06/04/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 28/03/25 | DIM. 13/04/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 04/04/25 | DIM. 20/04/25 | **3 295 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 11/04/25 | DIM. 27/04/25 | **3 295 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 18/04/25 | DIM. 04/05/25 | **3 295 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 25/04/25 | DIM. 11/05/25 | **3 195 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 02/05/25 | DIM. 18/05/25 | **2 895 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 03/10/25 | DIM. 19/10/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 10/10/25 | DIM. 26/10/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 17/10/25 | DIM. 02/11/25 | **3 295 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 24/10/25 | DIM. 09/11/25 | **3 245 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 31/10/25 | DIM. 16/11/25 | **3 245 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 07/11/25 | DIM. 23/11/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 14/11/25 | DIM. 30/11/25 | **2 995 €** | DÈS 4 INSCRITS |
| VEN. 21/11/25 | DIM. 07/12/25 | **2 895 €** | 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
- L'encadrement par un guide local francophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf. rubrique "Encadrement")
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les permis nécessaires (TIMS et parc national)
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours et téléphone satellite

# 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 « Formalités »)
- 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 5 à 10 € par repas.
- Les douches dans les lodges (de 2 à 6 € la douche chaude)
- 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 nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- Le supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 100 €
- 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

Ce voyage comprend 10 jours de trekking en montagne, sur des sentiers globalement peu techniques.
Les journées les plus éprouvantes comportent jusqu'à 6-7 h de marche, avec un dénivelé pouvant atteindre 1300 mètres dans la journée, un dénivelé conséquent mais étalé progressivement sur la journée entière.
Le début du trek se déroule à des altitudes relativement modérées. L'acclimatation à l'altitude se fait progressivement avant d'arriver à des altitudes plus importantes en fin de trek (4680 m au col de Laurebina).

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, avec une expérience de randonnée sur plusieurs jours. Pour les personnes sédentaires, une préparation durant les mois qui précèdent le départ est indispensable (activités d'endurance 2 à 3 fois par semaine).

---

**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 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).

## 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 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 de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes)...

. Porteurs : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Sur les voyages comprenant l'ascension d'un sommet à plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak"), nous autorisons exceptionnellement les porteurs à porter jusqu'à 45 kg. Ce cas de figure est exclusivement destiné aux porteurs qui nous en font la demande. Dans ce cas, une rémunération supplémentaire est prévue. Ne 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 faisant l'ascension d'un trekking peak.

. 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

- A Katmandou, nuit dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. 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. 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).

---

Voici les hôtels 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 (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. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotement) 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 (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes

**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. Le taux de change du jour est consultable 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 et de Pokhara. 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
- Téléphone satellite

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Notez que les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -15°C en haut...

Équipement recommandé pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Bonnet et gants chauds
- T-shirt en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques (pour les soirées ou les journées en haute altitude)
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Veste type doudoune compacte (pour les pauses ou le soir)
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche en montagne robustes et confortables
- Chaussures légères pour le soir

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (idéalement T° confort -5°C)
- 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 : 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 nécessaire dès l'inscription.