# Pakistan

LES GÉANTS DU KARAKORAM

Code voyage : **APAKDEC**

DÉCOUVERTE

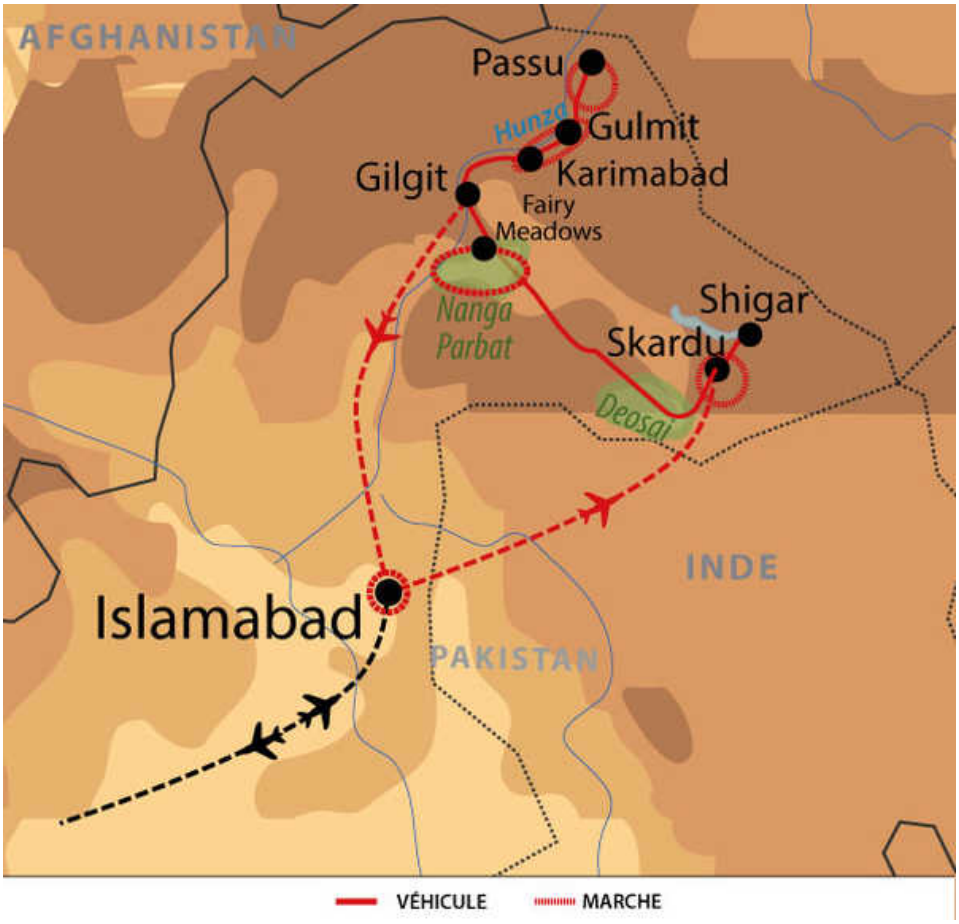
Prochain départ confirmé le **12/10/2024**

A partir de **3 295 €**

**Voyage en petit groupe** | Niveau : **2/5** | **16 jours** | **Vol inclus**

Une découverte complète des sites exceptionnels de la région du Karakoram en compagnie de Karine, notre guide française installée sur place. Nous découvrons notamment le plateau du Deosai, les hautes vallées de la Hunza et de l'Indus et pour ceux qui le souhaitent, le camp de base de d'Herlickoffer.

Entre les deux géants du Karakoram, le Nanga Parbat (8125 m) et le K2 (8611 m), le belvédère du Deosaï surplombe la haute vallée de l'Indus et offre un panorama exceptionnel sur les sommets de la chaîne du Karakoram. Un paysage d'exception composé de plaines fleuries où s'enfoncent marmottes et ours bruns, des vallées minérales où brillent des lacs turquoise. Ici, dans la vallée de l'Indus, nous trouvons des villages de pierres où l'on traverse encore les rivières sur des radeaux d'outres gonflées, et où l'on parle toujours le Tibétain archaïque... Ce voyage mêle découverte et randonnées accessibles dans un univers de haute montagne aux paysages contrastés, à l'image du Pakistan, pays aux mille facettes. Un voyage haut en couleurs et en découvertes à travers une région méconnue, où l'accueil des populations ne manquera pas de vous surprendre...




**POINTS FORTS**

- Les paysages de montagne exceptionnels.
- Les sites incontournables du Karakoram pakistanais.
- L'accueil et la gentillesse des habitants.
- L'encadrement par Karine, spécialiste de la région.

# Jour par jour

JOUR 1

## PARIS - ISLAMABAD

Vol à destination d'Islamabad.

DÉTAIL

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

JOUR 2

## ISLAMABAD

Arrivée à Islamabad. Accueil à l'aéroport par notre équipe locale et transfert à l'hôtel. La journée est consacrée à la visite de la ville nouvelle d'Islamabad, crée en 1961, et des mosquées Shah Faysal et Daman e koh, pour une vue panoramique de la capitale. Nous nous rendons ensuite dans la vieille ville de Rawalpindi, pour une balade dans les bazars éclectiques et colorés de la ville. Il est agréable de s'y promener, les narines chatouillées par les kébabs grillés et les effluves de thé finement parfumés de cardamome... Dîner en ville et nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 3

## ISLAMABAD - SKARDU

Transfert matinal à l'aéroport pour embarquer sur un vol intérieur à destination de Skardu (une heure de vol). Par beau temps, nous admirons le spectaculaire massif du Nanga Parbat (8 125 m) depuis le ciel ! Arrivée à Skardu, la capitale du Baltistan (le pays des Balti), qui est également appelée le « petit Tibet ». Les baltis ont pratiqué la religion Bön et le bouddhisme tibétain avant de se convertir à l'islam chiite aux XIVe et XVe siècle. Ils parlent encore le tibétain ancien. Notre journée sera consacrée à la visite de Skardu et de ses environs. Nous commencerons par une excursion jusqu'au lac supérieur de Kachura, situé à 40 km de Skardu. Après le déjeuner, nous ferons une randonnée jusqu'au fort de Kharpocho, construit au XVIe siècle par Ali Sher Khan Anchan. Le fort, situé au-dessus de la ville de Skardu, offre une vue imprenable sur la vallée et sur le fleuve Indus qui serpente parmi des bancs de sable formant des déserts de dunes. Derrière les peupliers de la vallée, les sommets abrupts du Karakoram se détachent en arrière-plan. Nous passerons la nuit à hôtel au bord des indus.

NB : Le vol entre Islamabad et Skardu est soumis aux aléas météorologiques. En cas d'annulation, nous aurons l'obligation d'attendre des conditions plus favorables pour prendre un autre vol.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatif, Avion
**Marche :** 1h
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 4

## SHIGAR - DESERT DE KATPANA - SKARDU

Nous effectuons un court trajet jusqu'à l'ancienne principauté de Shigar, fondée par la dynastie des Amacha. Nous visitons les jolies mosquées d'Amburiq et de Khilingrong, faites de pierres et de bois ciselés. Ensuite, nous visitons le fort de Shigar, ancienne demeure des Rajas de Shigar au XVIIe siècle, restauré par la Fondation Aga Khan et désormais transformé en hôtel de charme. Nous déjeunons dans le fort avant de visiter l'Astana (mausolée) de Sayed Mir Yahya et la Khanqah (lieu de réunions et de prières), qui témoignent de l'influence du soufisme (branche mystique de l'Islam) dans la région du Baltistan depuis le XVIe siècle. Nous reprenons ensuite la route jusqu'au désert de Katpana où nous marchons environ une heure sur les dunes. Nous poursuivons notre voyage jusqu'à Skardu pour dîner en ville et y passer la nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

**Marche :** 1h
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 5

## SKARDU - PARC NATIONAL DE DEOSAI (4100 M) - TARSHING

Court étape et arrêt au lac de Satpara, puis visite du magnifique Buddha de Manthal, sculpté au VIIe siècle dans une énorme roche de granite. Route exceptionnelle pour le Parc National de Deosai (4 100 m). La magnifique plaine de Deosai figure parmi les plus hauts plateaux du monde, dans un cadre splendide. Les vues sont époustouflantes, composées de montagnes aux sommets enneigés et des plaines fleuries parcourues par les marmottes et les ours bruns himalayens. En route, nous nous arrêtons au lac de Sheosar où nous admirons la silhouette massive du Nanga Parbat (8 125 m). Puis, nous traversons de nombreux villages avec de belles cultures étagées sur les versants. Soudain, la paroi sud du Nanga Parbat apparaît, surplombant les maisons de Tarshing.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (5h-6h)
**Hébergement :** Guesthouse

JOUR 6

## TARSHING - RANDONNÉE AU CAMP DE BASE D'HERLICKOFFER (3500 M)

Nous débutons la journée avec une courte étape en jeep (environ 45 minutes). Après avoir traversé le village et le glacier de Tarshing, nous remontons au travers des cultures et des hameaux de Rupal. Début de la randonnée jusqu'aux agréables prairies du camp d'Herlickoffer (3 500 m), une très belle marche au milieu des champs de blé qui contrastent avec les parois impressionnantes de raideur des pics de Chongra et de Raikot. Le sommet du Nanga Parbat surplombe le camp, avec face à nous la plus haute paroi de la planète : les 4 500 mètres de paroi abrupte du versant sud du Nanga Parbat en imposent même aux plus. Grands alpinistes... Pique-nique au camp de base et marche retour jusqu'à Rupal.

DÉTAIL

**Marche :** 3h
**Hébergement :** Guesthouse

JOUR 7

## TARSHING – KARIMABAD, VALLEE DE LA HUNZA

Nous prenons la route (environ 6 heures) jusqu'à la capitale de la Hunza, ancienne principauté rattachée au Pakistan en 1974 et située dans un cadre admirable. Les habitants de la vallée de la Hunza, les Hunzakuts, sont des chiites ismaéliens, disciples de l'Aga Khan. (une branche progressiste de l'Islam). La vallée de la Hunza, jadis une enclave inaccessible au pied des pics rocheux du Karakoram, est apparue aux premiers explorateurs éblouis
comme un Shangri-la : une représentation mythique du Paradis terrestre. Les hunzakuts ont su préserver une manière de vivre en harmonie avec un environnement souvent difficile, mais de toute beauté. La vallée, qui possède un taux d'ensoleillement assez exceptionnel, nous permet de déguster des abricots, pêches et pommes qui proviennent d'arbres fruitiers plantés à plus de 2500 mètres d'altitude ! Dîner et nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 8

## VALLÉE DE LA HUNZA

Journée consacrée à la découverte de la splendide vallée de la Hunza, appelée ici « la vallée heureuse ». Visite des forts de Baltit (construits selon les règles de l'architecture tibétaine), et d'Altit, anciens palais du Mir (roi de Hunza), situés sur de superbes belvédères. La vallée est entourée de plusieurs sommets de plus de 7 000 mètres, que sont le Rakaposhi (7 788 m), le Mont Ultar (7 380 m), le Diran (7 266 m) et le Spantik (7 027 m). Nous faisons une petite randonnée le long des canaux d'irrigation qui irrigue les cultures de l'oasis de Karimabad. Puis visite du bazar coloré de Karimabad, où nous pouvons découvrir le riche artisanat local. Nous visitons aussi une fabrique de tapis artisanal. En début de soirée, nous nous rendons en jeep à Duikar, le nid d'aigle pour assister au coucher de soleil sur le Golden peak et admirer une vue panoramique sur la vallée de la Hunza. Dîner chez l'habitant.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Hébergement :** Chez l'habitant

JOUR 9

## KARIMABAD – PASSU

Nous commençons la journée par une courte étape en jeep jusqu'au village de Gulmit, situé dans la haute vallée de la Hunza et habitée principalement par des Wakhi, venus des Pamirs voisins. Nous visitons un petit musée local et une école de musique traditionnelle. Nous nous arrêtons ensuite au lac Attabad, aux magnifiques eaux turquoise ondulant dans la vallée sur plus de 20 km. Nous allons ensuite voir le célèbre pont suspendu de Husseini. Puis continuation pour le lac de Borith, où nous pouvons observer des oiseaux migrateurs. Depuis le lac salé, nous marchons pendant environ 1 heure et demie pour aller admirer le glacier de Passu. La vallée de Passu, complètement préservée, est située au pied des hauts sommets de la chaîne de Passu et de Batura. Le glacier de Batura est connu pour être l'un des plus longs du Karakoram (56 km).

DÉTAIL

**Marche :** 1h30
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 10

## PASSU - FAIRY MEADOWS (3300 M)

Après le petit-déjeuner, nous partons pour un long trajet en jeep (Environ 6 heures) en suivant la rivière Hunza, puis l'Indus. Route splendide le long de la célèbre Karakorum Highway. Construite sur le tracé de l'ancienne et mythique route de la Soie, la Karakorum Highway est la route la plus haute du monde ! Chemin faisant, nous nous arrêtons à la confluence des rivières Gilgit et Indus. C'est un endroit unique, car c'est le point de rencontre des trois plus hautes chaînes de montagnes du globe : Karakoram, Himalaya et l'Hindu-Kush. Continuation jusqu'au pont de Raikot. Transfert en jeep sur une petite route de montagne très spectaculaire, à flanc de paroi, jusqu'au village de Tato (2300 m). D'ici, nous chaussons les chaussures de randonnée, et partons pour trois heures de marche pour atteindre Fairy Meadows, la prairie des fées à 3 300 mètres d'altitude. Un magnifique panorama s'offre à nous, avec en toile de fond l'immense face nord du Nanga Parbat (8125. m), le 9e plus haut sommet de la planète ! Nuit dans une cabane en bois.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Marche :** 3h
**Dénivelé positif :** 1000 m
**Hébergement :** Bungalow

JOUR 11

## RANDONNÉE A/R AU CAMP DE BASE DU NANGA PARBAT (3960 M)

Nous commençons la randonnée à travers la forêt jusqu'au campement de Beyal (3 500 m). Ce site très verdoyant permet de découvrir la diversité de la flore himalayenne. Puis marche le long de la moraine du glacier principal jusqu'au camp de base, perché à 3 960 m. Vue splendide sur le glacier et le massif du Nanga Parbat. Pilier d'angle mythique de la chaîne himalayenne, le Nanga Parbat est tout à la fois montagne reine ou montagne mangeuse d'hommes (The Killer Mountain), en référence aux tragédies vécues par d'importantes expéditions au début du siècle dernier. Marche retour à Fairy Meadows. Nuit au même endroit.

N.B. : journée de randonnée facultative.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'arrêter la randonnée du jour au Campement de Beyal soit 3 h de marche, aller-retour.

Lors de cette journée, vous avez également le choix de vous reposer en admirant depuis Fairy Meadows la vue époustouflante du 9e plus haut sommet du monde.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Marche :** 6h-8h
**Dénivelé positif :** 600 m
**Dénivelé négatif :** 600 m
**Hébergement :** Bungalow

JOUR 12

## FAIRY MEADOWS – GILGIT

Après le petit déjeuner, nous marchons (Environ 2 heures) jusqu'à Tato. Puis transfert en jeep (une heure) jusqu'au pont de Raikot où nous retrouvons l'Indus. Puis, nous reprenons là route (environ 1 h 30 heures) jusqu'à Gilgit. Balade dans Gilgit, carrefour des hautes vallées de l'ouest du Pakistan et grand marché frontalier entre la Chine et le Pakistan, dominé par là, fière silhouette du Rakaposhi (7 788 m). Visite du Bouddha de Kargah, qui date du VIIe siècle, et du bazar coloré. Avec de la chance, nous assistons à un match de polo, qui se pratique ici à la mode tribale.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Marche :** 2h
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 13

## GILGIT – ISLAMABAD

Transfert matinal pour l'aéroport de Gilgit pour embarquer sur le vol d'Islamabad. Installation à l'hôtel et visite libre d'Islamabad dans l'après-midi.

NB : Le vol entre Gilgit et Islamabad est soumis aux aléas météorologiques. En cas d'annulation, nous aurons l'obligation d'attendre des conditions plus favorables pour prendre un autre vol.

DÉTAIL

**Transport :** Avion, Transport privatisé
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 14

## ISLAMABAD

Matinée consacrée à la visite de TAXILA. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, Taxila était l'une des plus fameuses cités de l'antiquité quand les armées d'Alexandre découvraient l'Indus. Plus de six siècles ont marqué ce site où voisinent ruines des cités antiques et complexes votifs et cultuels, dispersés dans un rayon d'une trentaine de kilomètres. Taxila a atteint son apogée entre le Ier et le Ve siècles après J.-C. Visite des sites de Jaulian (Ancien monastère bouddhique), Sirkap (Cité construite par le roi gréco-bactrien Démétrius vers 180 av. JC) ainsi que du musée qui ravira les amateurs d'art et d'histoire par sa collection d'art gréco-bouddhique du Gandhara et ses objets témoignant de la vie quotidienne.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 15

## ISLAMABAD - TAXILA - AÉROPORT INTERNATIONAL D'ISLAMABAD

Transfert vers l'aéroport international d'Islamabad pour le vol retour vers la France (si le vol pour la France est prévu le lendemain matin, courte nuit à l'hôtel et transfert à l'aéroport le lendemain matin).
N.B. En cas d'annulation du vol Skardu - Islamabad la veille, la visite de Taxila pourra être annulée.

DÉTAIL

**Hébergement :** Avion ou hôtel
**Dîner :** libre

JOUR 16

## VOL INTERNATIONAL - PARIS

Transfert à l'aéroport si votre vol retour est aujourd'hui.
Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

**Petit-déjeuner :** libre
**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. Le vol entre Islamabad et Skardu est soumis aux aléas météorologiques. En cas d'annulation, nous aurons l'obligation d'attendre des conditions plus favorables pour prendre un autre vol.

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

**Le départ du 14 octobre 2023 est un circuit spécial "Automne".**

L'automne dans les régions du Gilgit-Baltistan est un spectacle à ne pas manquer. C'est la période de l'année où les peupliers, les abricotiers, les mûriers, les pêchers, les pommiers et les pruniers se parent d'un arc-en-ciel de couleurs allant de l'orange au rouge en passant par la rouille.
Le temps clair et vivifiant permet d'admirer les montagnes environnantes dans toute leur splendeur.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

*(informations au 19/05/2024)*

Nombre de participants : de 5 à 15

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| SAM. 12/10/24 | DIM. 27/10/24 | **3 295 €** | DÉPART CONFIRMÉ |

## Le prix comprend

- Les vols internationaux et domestiques
- Les transports terrestres en véhicule privatif
- L'encadrement par Karine, responsable de l'agence Huwans au Pakistan, doublée d'un guide local anglophone
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- Les repas, à l'exception des repas mentionnés comme "libres"
- Les frais d'entrée de site et de parcs nationaux éventuels
- Une tenue traditionnelle (shalwar kameez)
- L'accès à un service médical spécialisé 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 (cf. rubrique 'Visa')
- Votre assurance voyage personnelle
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

### À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale
- Vos dépenses personnelles
- Les frais de sites ou d'excursion non prévus au programme
- Les pourboires pour l'équipe locale (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 supplément chambre individuelle pendant le voyage (270 €)
- Le transfert aéroport supplémentaire (35 € le transfert pour 1 à 3 personnes)
- La nuit supplémentaire à Islamabad (80 € la chambre individuelle, 40 € par personne la chambre double)
- La location de chevaux à Fairy Meadows (30 € ou équivalent par personne, à régler sur place)

# Détail du voyage

## NIVEAU

Ce voyage comprend plusieurs randonnées accessibles, d'une durée moyenne de 2 heures sur des sentiers ne présentant pas de difficultés particulières.
La randonnée du jour 11 (camp de base du Nanga Parbat), plus difficile, est facultative.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3 000 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, telles 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. Nimaos 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.

## ENCADREMENT

- Le séjour sur place est encadré par Karine, la responsable de notre agence au Pakistan.

Guide historique, Karine est une passionnée de nature sauvage. C'est en parcourant les récits des explorateurs himalayens du début du siècle dernier qu'elle s'est retrouvé pour la première fois au Pakistan, il y a 25 ans, pour un reportage photographique sur le Turkestan chinois. Elle découvre alors un pays fascinant, et une région aux paysages particulièrement époustouflants : le Gilgit-Baltistan, dans le massif du Karakoram. Au pied des plus hautes montagnes du monde, la nature offre ici un spectacle d'exception, entre glaciers et prairies alpines débordantes de fleurs. Pourtant, comme le dit Karine : "c'est avant tout l'accueil et la gentillesse des habitants qui font du Pakistan un pays unique, avec une culture millénaire toujours intacte !

- Un guide local anglophone nous accompagne également.

## ALIMENTATION

Les repas sont pris dans les restaurants ou à l'hôtel prévu pour la nuit, en fonction de l'offre et du temps disponible). Nous privilégions toujours la gastronomie locale (en modérant les épices si nécessaire).

--

La cuisine pakistanaise est très proche de celle de l'Inde (toutefois moins épicée), mais elle est également fortement influencée par celle du Moyen-Orient. Galettes cuites au four, frites , currys de viande (ragouts de bœuf, de mouton, de poulet) , plats de lentilles, épinards épicés, choux, pois et riz sont les spécialités pakistanaises.

Quelques plats typiques :
Les samoussas, les kebabs et les tikkas (bœuf, mouton ou poulet grillé et épicé) en guise d'encas.
Poulet tandoori : poulet mariné dans un mélange d'épices (gingembre - cumin - piment de Cayenne) et yoghourt. Une fois le poulet mariné, il est cuit au four.
L'Aloo Gobi (Penjab) = plat de curry indien "sec" a base de pommes de terre et choux fleurs agrémentés d'épices.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge.

Au Pakistan, l'eau du robinet n'est pas potable, il est nécessaire de la traiter avec des pastilles purifiantes (prévoyez la dose nécessaire pour la durée du voyage) ou de la filtrer avec un système de filtration efficace (type Katadyn).

## HÉBERGEMENT

La plupart des nuits se font en hôtel 2/3* locales plutôt confortable, en chambre double/twin. Eau chaude, wifi et autres services disponibles dans le nord du Pakistan car des coupures d'électricités peuvent arriver (à l'exception des grandes villes).
Nous passons deux nuits dans des bungalows en bois à Fairy Meadows, et deux nuits dans une guesthouse basique à Tarashing. Confort sommaire et salle de bain à partager.

## DÉPLACEMENT

1/ Transport international
Nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Islamabad. Vous volerez principalement avec les compagnies du golfe et Turkish Airlines, qui desservent le mieux le Pakistan. 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 Islamabad, vous aurez donc au moins une escale. Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

2/ Déplacements dans le pays

- Vols domestiques entre Islamabad et Skardu, Gilgit et Islamabad, sur la compagnie Pakistan International Airlines, en classe économique.
- Transferts terrestres en véhicules privatifs, mini-bus et véhicules tout-terrain (en fonction de l'état de la route) réservés pour nos groupes.

3/ Transports des bagages sur place
Transport des bagages en véhicule. Pendant les randonnées, vous ne portez sur vous que vos affaires de la journée.

## BUDGET & CHANGE

La devise locale est la roupie pakistanaise (PKR).
Pour connaitre le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site internet www.xe.com.
Prévoyez des Euros ou des dollars américains en espèce (petites coupures de préférence) pour pouvoir changer facilement de l'argent sur place (bureaux de change présents dans les villes).
Vous trouverez aussi des distributeurs automatiques à Islamabad, ainsi qu'à Skardu (pour les cartes Visa seulement).

## POURBOIRES

Si le pourboire n'est pas un dû, il est de coutume d'en donner aux guides locaux et au chauffeur pour les remercier.
Prévoyez un budget "pourboire" de 3 à 4 €/pers./jour de voyage pour l'ensemble de l'équipe locale.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Votre tenue vestimentaire doit impérativement respecter les us et coutumes locaux. Les vêtements moulants, t-shirt échancrés et pantalon courts sont à proscrire. Prévoyez des vêtements amples, couvrants les bras et les jambes. La tenue traditionnelle "Shalwar Qameez" est agréable à porter en ville.

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de randonnée :

- 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 montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Pantalon de randonnée
- Chaussures de marche adaptées à la montagne : robustes et confortables
- Sandales pour le soir
- Chaussettes de randonnée
- Gants

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, bloc-note, jeu de carte etc. (pour s'occuper en fin de journée)
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec (en cas de pluie)
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatifs)
- Sac de couchage T° confort -5°C
- Lunettes de soleil (catégorie 4 recommandée)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

## BAGAGES

- Un grand sac souple pour accueillir l'ensemble de vos affaires de voyage. Celui-ci sera transporté par les véhicules pendant le séjour sur place.
- Un sac à dos de contenance moyenne (20-35 l.) pour transporter vos affaires de la journée.

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

## PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, elle ne contient pas de médicament, car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin !). Il est donc indispensable d'apporter vos propres

médicaments.

Voici un exemple de ce que doit contenir votre pharmacie individuelle* :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules
- Le Diamox, diurétique puissant peut être adapté au traitement du MAM. Ce médicament doit être prescrit par votre médecin avant de partir en voyage.

*cette liste ne remplace aucunement une prescription médicale !

# Formalités & santé

## PASSEPORT

OUI
Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr
Pour tout complément d'information, cliquez ici

## VISA

Oui. Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité.

Depuis le 1er février 2021, les autorités consulaires pakistanaises en France, et dans le monde, ne traitent plus les demandes de visa sur passeport. Les voyageurs internationaux, touristes ou professionnels, doivent, depuis cette date, réclamer un visa électronique "e-Visa Pakistan" sur le site suivant uniquement : https://visa.nadra.gov.pk/

Pour la demande de visa en ligne, il faut fournir :

- Un passeport valide (valable au moins six mois lors de l'arrivée dans le pays).

- 1 photo d?identité récente (4,5 x 3,5 cm) en couleur

- Une attestation de participation à un circuit organisé de votre correspondant local avec l?itinéraire et le nom des hôtels.

- La copie de carte d'identité de votre correspondant local

- la licence de votre correspondant local

(Prix du visa touristique pour une entrée simple, valable moins de trois mois, pour un ressortissant français : 35 USD).

Une fois sur la plateforme officielle d?application pour le visa en ligne Pakistan, les demandeurs devront remplir un formulaire et renseigner certaines informations. C?est notamment le cas de(s) :

Leurs informations personnelles : situation matrimoniale, nom des parents, nationalité des parents,
Leurs informations professionnelles : profession exercée, noms de l?employeur, coordonnées de l?employeur (adresse mail et numéro de téléphone), adresse de l?entreprise, date d?embauche, informations sur le dernier emploi exercé (adresse et coordonnées de l?ancienne entreprise).
Autres pays visités (le Pakistan exclu) au cours des 3 dernières avec les dates respectives de visite
Informations relatives au dernier visa obtenu pour le Pakistan si le requérant s?y est déjà précédemment rendu (date et but du dernier séjour, lieux visités, nombre d?entrées obtenu, validité du visa, numéro du visa, pays de délivrance du visa)
L?itinéraire à suivre durant le séjour (Fourni par votre agence locale pakistanaise)
Points de contrôle à l?arrivée et la sortie du territoire pakistanais (ISLAMABAD)

Délai de traitement :

Entrée (jusqu'à 3 mois) : environ 7-10 jours (jours ouvrables). Cependant, il est préférable de faire la demande le plus tôt possible.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## CARTE D'IDENTITÉ

NON

## VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/pakistan/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/pakistan

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

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