Népal

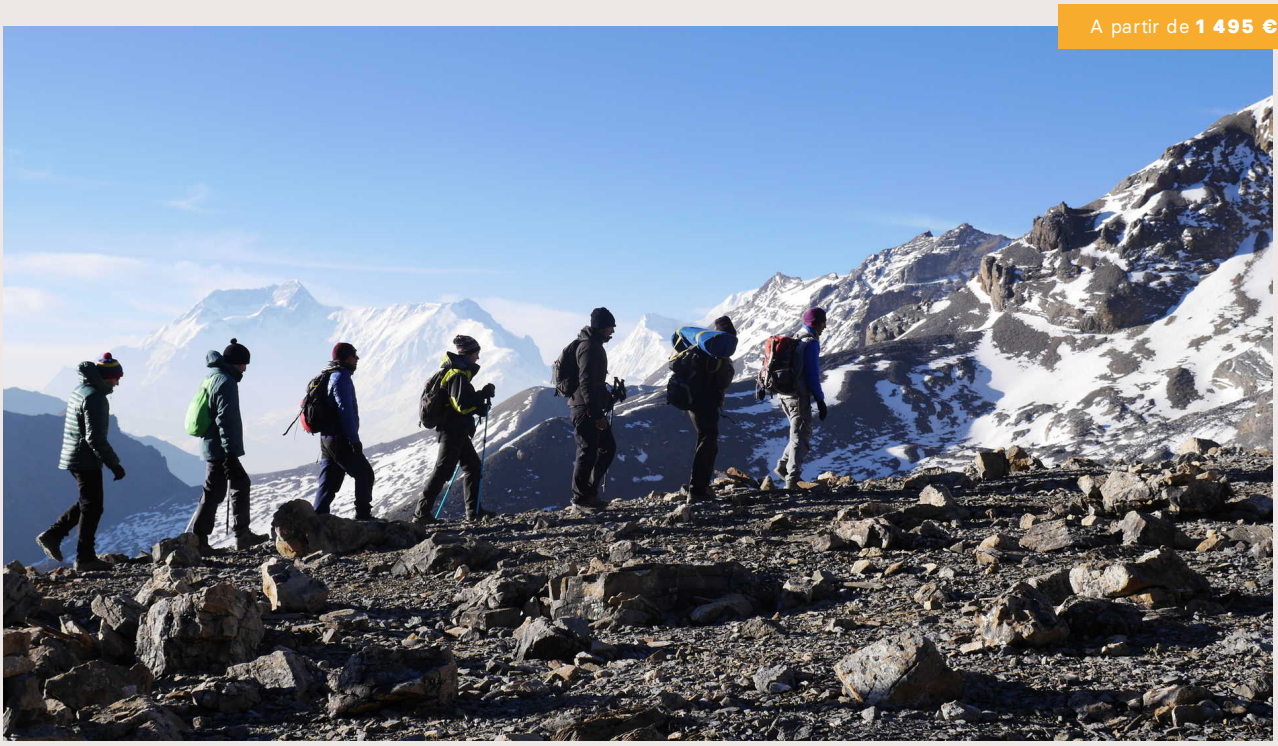
AUTOUR DES ANNAPURNAS

Code voyage : **NANEXIND**

TREK

RANDONNÉE

A partir de **1 495 €**

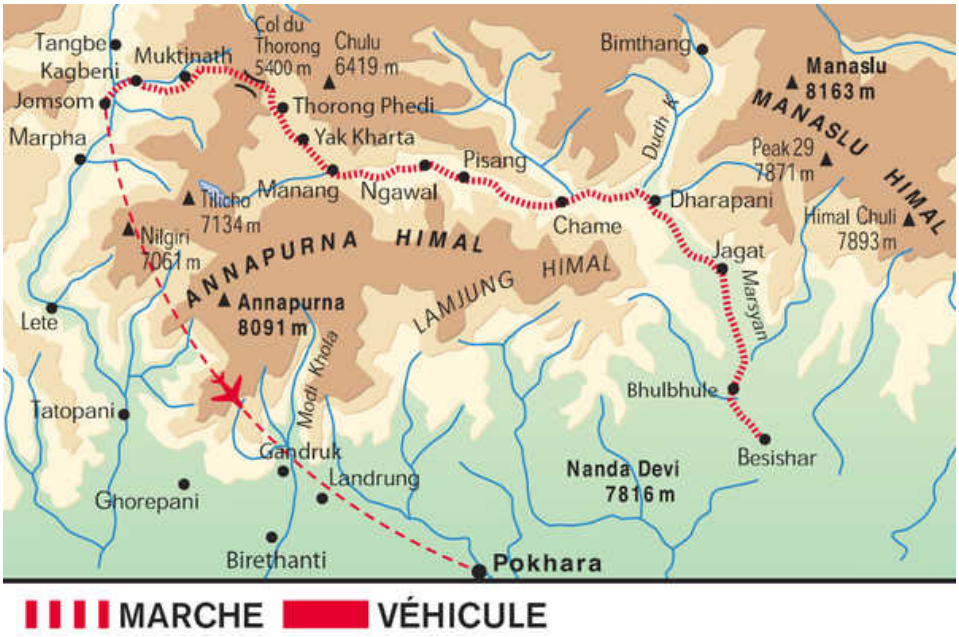


Voyage sur mesure

Niveau : **3/5**

14 jours

Notre version "en individuel" du tour des Annapurnas : vous choisissez de partir à vos dates de voyage, en couple ou entre amis, jusqu'à 5 personnes.
Ce trek collectionne de superbes points de vue sur toute la chaîne des Annapurnas. C'est le grand trek incontournable du Népal, en 14 jours seulement. Un guide local anglophone vous accompagne de bout en bout, un porteur assure le portage de votre sac et, progressivement, vous prenez de la hauteur de Beshisahar à Manang par la vallée de la Marsyangdi, passant des étages sub-tropicaux aux paysages plus arides à partir de 3 000 mètres d'altitude. Le long de cet escalier qui vous élève vers les géants, vous traversez des villages brahmanes, gurungs et tibétains. Les drapeaux de prières battent au vent. Les sommets himalayens courent à l'infini : Manaslu, Annapurnas II, III, IV, Gangapurna... C'est par le col du Thorong, à 5 400 mètres, que vous basculez dans la basse vallée du Mustang. Changement de décor : la vallée est plus large, la terre plus aride, les couleurs minérales virent de l'ocre au rouge, au vert... De somptueux villages tels que Jarkot et Kagbeni ponctuent votre descente. De Jomsom votre voyage poursuit vers Pokhara, petite ville située au pied des Annapurnas.



POINTS FORTS

- Le trek mythique de l'Himalaya en groupe privé dès 2 personnes.
- Le passage du col du Thorong à 5 400 mètres.
- Une nuit à Pokhara près du lac Phewa.
- Les services d'un guide local anglophone et d'un porteur pour 2 personnes.

Jour par jour

JOUR 1

KATMANDOU

Accueil à l'aéroport de Katmandou par votre guide anglophone qui vous accompagne tout au long du trek. Installation à votre hôtel et temps libre. Diner de bienvenue.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 2

KATMANDOU - BENSISHAHAR - JAGAT (1 290M)

Transfert tôt le matin pour le village de Bensishahar (850 mètres), puis continuation vers Jagat, point de départ de votre trek. Vous êtes récompensés à l'arrivée par le cadre magnifique du massif des Annapurnas. Première nuit dans le massif en lodge.

DÉTAIL

Transport : Bus (7h)
Hébergement : Lodge

JOUR 3

JAGAT - DHARAPANI (1 960M)

Vous suivez la rivière Marsyangdi : une montée régulière jusqu'à Chamje, puis la montée devient plus raide sur 300 m pour rejoindre le village de Tal, situé dans un ancien lac dominé par une grande cascade. Après-midi en pente douce jusqu'à Dharapani, beau village à la confluence de deux rivières.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1000 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Lodge

JOUR 4

DHARAPANI - CHAME (2 670M)

Montée raide pour atteindre Timang le Haut. Vous traversez une belle forêt de pins. À partir de Koto, vous avez une vue remarquable sur l'Annapurna II et le Manaslu. À Chame, vous entrez dans le pays bouddhiste : les chortens, les murs de manis et les drapeaux de prières décorent notre chemin.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 980 m
Dénivelé négatif : 240 m
Hébergement : Lodge

JOUR 5

CHAME - PISANG (3 200M)

Vous traversez plusieurs villages Gurungs. Très belle vue sur la chaîne Himalayenne du Manaslu à l'Annapurna II. Les paysages deviennent plus arides, quelques cultures persistent encore. Dans l'après-midi, nous visitons le village et le monastère de Upper Pisang.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 830 m
Dénivelé négatif : 360 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

PISANG - NGAWAL (3 600M)

Poursuite de votre parcours avec l'énorme barrière glacière des Annapurnas en toile de fond : Annapurnas IV, II, III, Gangapurna et Tarke Gyang. Un décor exceptionnel ! Possibilité de visiter les villages de Ghyaru et Ngawal (comptez 1h de trek supplémentaire pour cette alternative).

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

NGAWAL - MANANG (3 520M)

Journée d'acclimatation à Manang, idéale pour envisager la réussite du passage du Thorong La. Plusieurs possibilités de randonnée à la journée ou en demi-journée autour du village.

DÉTAIL

Hébergement : Lodge

JOUR 8

MANANG - YAK KHARKA (4 020M)

Cette étape courte et facile permet une acclimatation régulière à l'altitude. Vous quittez les bords de la rivière Marsyangdi et entamez la montée facile jusqu'aux pâturages de Yak Kharkha. L'après-midi est libre pour se reposer ou se balader.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 730 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

YAK KHARKA - THORANG PHEDI (4 620M)

Courte journée de marche vers le Thorong Phedi. Le chemin traverse de nombreux pâturages de yacks, alternant montées et descentes. Vous progressez lentement vers le fond de la vallée pour économiser notre souffle. Dans l'après-midi, possibilité de faire une marche d'acclimatation en aller-retour jusqu'au camp de base du Thorong (+ 400 m et- 400m).

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 1030 m
Dénivelé négatif : 550 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

THORONG PHEDI - COL DU THORONG (5 416M) - MUKTINATH (3 800M)

Départ très tôt le matin pour le col du Thorong, le point le plus haut de notre trek. La montée est assez rude, mais le fantastique panorama récompense notre effort. Après une pause thé et photo au col, la descente est un peu raide jusqu'à Muktinath, premier village du Mustang et sanctuaire religieux des bouddhistes et des hindouistes. Visite du petit temple de Muktinath. Nuit à Muktinath.

DÉTAIL

Marche : 8h
Dénivelé positif : 940 m
Dénivelé négatif : 1620 m
Hébergement : Lodge

JOUR 11

MUKTINATH - LUPRA - JOMSON (2 700M)

Vous quittez le village de Muktinath et passez un petit col, à travers de superbes paysages montagnards. Sur le chemin, avec un peu de chance, vous pouvez apercevoir le bharal, le mouton bleu des Himalayas. Une descente assez raide vous conduit à Lupra, petit village caché dans les gorges de la Lupra khola. Loin des sentiers de randonnée, le village a réussi à garder tout son charme. Après une petite pause dans le village, vous basculez dans les gorges de la Kali Gandaki et terminez la journée à Jomsom.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 1200 m
Hébergement : Lodge

JOUR 12

VOL JOMSON - POKHARA

Après le petit-déjeuner, vous prenez un vol en direction de Pokhara (transfert faisable également par la route à votre demande). Fin de journée libre à la découverte de cette ville blottie au pied du massif des Annapurnas.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 13

POKHARA - KATMANDOU

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route vers Katmandou. Repos et temps libre à l'arrivée à Katmandou. Vous partez en liberté explorer, selon vos envies, les merveilles de la légendaire capitale népalaise. Possibilité de prendre un vol entre Pokhara et Katmandou (cf. rubrique option).

DÉTAIL

Transport : 5h-6h
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 14

KATMANDOU

Vous profitez de vos derniers moments sur place : l'occasion des derniers achats et/ou des dernières visites. Transfert à l'aéroport et vol retour vers la France.

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

- N'hésitez pas à nous contacter pour adapter la durée ou personnaliser votre séjour. Nos experts de la destination seront ravis de vous aider à créer un voyage qui corresponde à vos attentes ! - Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction, des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon

à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité.

Budget

(informations au 01/05/2024)

Période réalisable : **FÉVRIER, MARS, AVRIL, MAI, SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE**

Prix à partir de :

Base 2 personnes (en chambre double) : 1650€ par personne*
Base 3 personnes (en chambre triple) : 1615€ par personne*
Base 4 personnes (en chambres doubles) : 1550€ par personne*

* sous réserve de disponibilités au moment de votre réservations

Le prix comprend

- Les vols intérieurs Jomsom / Pokhara/ Katmandou
- 13 nuits d'hébergement en hôtel et en lodge
- Un guide anglophone (du J1 au J13) et un ou plusieurs porteurs en fonction de la taille de votre groupe
- Les petits déjeuners et les repas comme indiqués dans le détail de chaque jour par jour
- Véhicules privatisés pour les transferts
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport à Katmandou
- Tous les permis de trek
- Une assistance téléphonique 24/7

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vols internationaux et les taxes aériennes
- L'assurance voyage : Assurance Multirisques (4,1% du prix du voyage) ou l'Assurance Multirisque extension Epidémie (5.1% du prix du voyage)
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne si vous prenez les vols avec nous

À payer sur place

- Les frais de visa (cf. rubrique "Formalités").
- Les douches chaudes dans les lodges et l'electricité (comptez 2€ à 8€ la douche, en fonction des lodges)
- Les repas "libres" (cf. jour par jour)
- Les pourboires (cf. rubrique "Pourboires")
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour
- Les dépenses personnelles

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.

Aérien

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

Options

- Prix moyen d'un vol Paris / Katmandou : 1000€
- L'encadrement par un guide de trekking francophone (nous consulter)
- Supplément chambre individuelle dans les hôtels (Hors lodges) : 120€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend 8 journées de trekking en montagne, dont quelques jours en haute montagne (> à 4 000 m d'altitude). Nous marchons le plus souvent entre 4 et 6 h par jour sur des sentiers généralement bien aménagés, avec des dénivelés inférieurs à 1000 m. **Toutefois, notez que le J10 est plus soutenu (franchissement du col de Thorong) : 8 à 9 h de marche en haute montagne, D+ 1000 m / D- 1650 m, sommet à 5 416 m d'altitude.**

Ce voyage s'adresse à des voyageurs en bonne santé, ayant déjà eu une expérience de trekking en montagne par le passé. Une préparation physique est nécessaire au cours des semaines précédentes le voyage (activités d'endurance à privilégier).

À noter : le niveau physique de ce voyage ne prend pas en compte les facteurs extérieurs liés à l'environnement. Sur ce voyage, nous évoluons plusieurs jours en haute montagne : le froid, le vent, l'aridité et le manque d'oxygène rendent l'effort physique plus difficile. Veuillez prendre cela en compte lors du choix de votre voyage. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

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

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3 000 m 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 (oxymètre, caisson hyperbare, etc...).

ENCADREMENT

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par votre sirdar (guide local anglophone) qui vous accompagne tout au long de votre voyage.
Un sirdar est un guide local, il connaît parfaitement le terrain. Vous lui excuserez parfois ses difficultés de maîtrise des langues étrangères d'autant que vous profiterez pleinement de son grand professionnalisme à chaque étape du trek. Son rôle principal est de vous montrer le chemin et de veiller sur votre sécurité. Il est aussi en charge de gérer toute la logistique de votre trek (lodges, porteurs, repas etc).

Vos bagages sont portés par des porteurs (1 porteur pour 2 trekkeurs). Limitez votre bagage de trek à 12 kg maximum.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le '"dal bhat", du riz et une soupe de 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 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 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.

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

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. Limitez toutefois votre consommation de plastique, le Népal ne pouvant pas assurer son recyclage.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ils ne sont certes pas des hôtels mais permettent de faire un trekking même en altitude, dans des conditions appréciables : lit, matelas, tables et chaises, toilettes... Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) ! Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (environ 2 € par personne).

DÉPLACEMENT

1/ Transport international
Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air).

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
- Le trajet Katmandou - Beshisahar nous utilisons un bus touristique confortable
- Vols domestiques Jomsom - Pokhara

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.
Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.
Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.
Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyé au moment de votre inscription.

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

BUDGET & CHANGE

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 40 € 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 ainsi répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Caisson hyperbare (en cas de Mal Aigu des Montagnes)
- Trousse de premiers secours
- Téléphone satellite

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -20°C en haut...

Équipement recommandé pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Bonnet
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit et le passage du col du Thorong La
- Veste polaire : ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Pantalon de randonnées confortable
- Shorts
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude
- Chaussures de marche en montagne robustes et bien isolées
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Tongues pour la douche

Le Népal se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre. A partir d'avril et jusqu'à fin octobre, prévoir des vêtements plus légers.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers, pour faciliter la marche lors du passage du Thorong La en début de saison de printemps (mars-avril). Possibilité d'en acheter en cours de trek en cas de besoin
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Drap de sac,
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides) (Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement)
- 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
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Boules Quiés
- 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**

Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum . Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.

- **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...).

Sur le vol international, ce sac sera votre "bagage cabine" : nous vous recommandons de placer toutes les affaires "indispensables" dedans, dans le cas où votre bagage en soute n'arriverait 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

Tous nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation. Toutefois il est difficile de prévoir un éventuel mal d'altitude. Pour cela nous formons régulièrement notre équipe locale à la sécurité en montagne.

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence, destinée notamment pour l'équipe locale encadrante. Il est obligatoire d`apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) :
- 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.

Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

BILAN MÉDICAL :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, il fera un point sur vos vaccinations habituelles et vous conseillera sur les précautions à prendre avant de partir.

ASSURANCE :
Au Népal, sachez que les frais de secours et de santé sont souvent très onéreux. L'hélicoptère est souvent la seule solution pour une évacuation rapide, avec parfois des frais de plusieurs milliers d'euros. De ce fait, une assurance voyage est indispensable : elle doit notamment prendre en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Vérifiez bien les clauses de votre contrat d'assurance voyage avant de partir, et, si besoin, choisissez une assurance adaptée, telle que celle que nous vous proposons lors de votre inscription.
N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

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

Pour tous les treks au Népal nous avons besoin d'obtenir les permis de trekking dans les parcs nationaux. Dès votre inscription, merci de nous faire parvenir une copie de votre passeport.
Sur place, vous devez remettre deux photos d'identité à votre guide local.