Népal

KALA PATTAR ET CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Code voyage : **NEV EX**

TREK

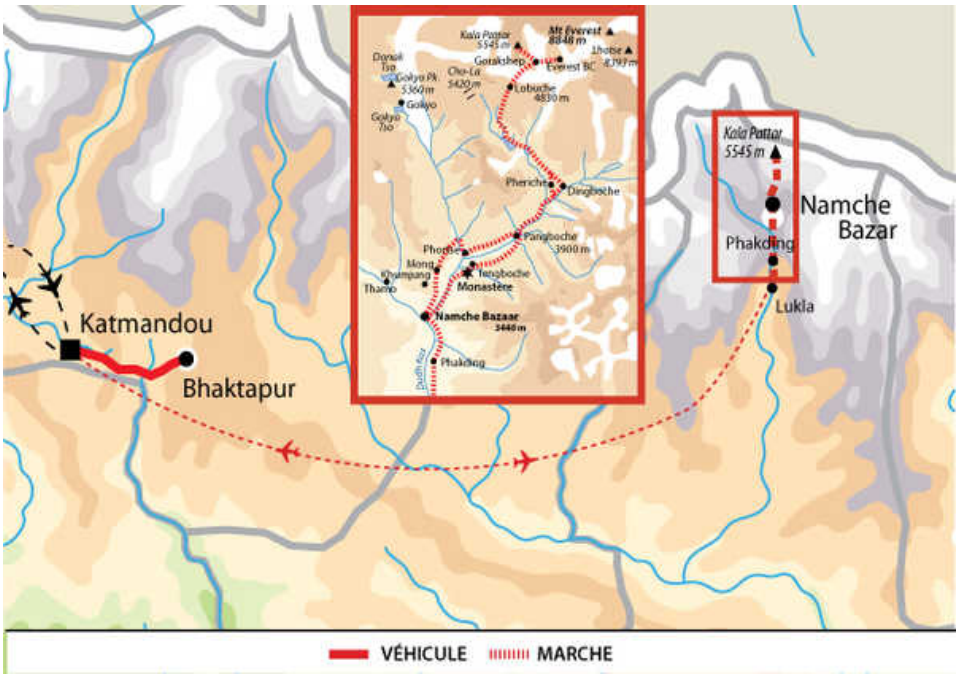
Prochain départ confirmé le **04/10/2024**

A partir de **3 495 €**

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

L'incontournable trek du camp de base de l'Everest, et l'ascension du Kala Pattar, splendide belvédère face aux plus hautes montagnes du monde !

C'est peut être le trek le plus célèbre au monde, celui qui mène au camp de base de Sagarmatha, le Mont Everest, point culminant de notre planète, à 8848 mètres d'altitude ! Nous gagnons la région de l'Everest par les airs, et atterrissons à Lukla, porte d'entrée principale du massif. Nous longeons la jolie vallée de la Dudh khoshi avant de monter à Namche Bazaar, le grand bourg commerçant de la région. Sous le regard de l'Ama Dablam, nous remontons la grande vallée du Khumbu, le "cœur" du pays sherpa, cerné de cimes enneigées. Villages, monastères et monuments bouddhistes jalonnent notre parcours, alors que nous arrivons progressivement dans le royaume de la haute altitude... Au pied de l'immense face ouest du Nuptse, nous passons Lobuche et Gorak Shep, avant de prendre pied sur le glacier du Khumbu. Nous sommes au camp de base de l'Everest, face à l'Ice Fall, la célèbre cascade de séracs. De retour à Gorak Shep, tôt le matin, nous entamons doucement l'ascension du Kala Pattar, la "colline noire". Une montée sans difficulté technique, mais que l'altitude importante rend exigeante. A 5600 mètres, les plus hautes montagnes de la planète se découvrent et nous offre un spectacle d'exception... Un panorama à couper le souffle et un souvenir inoubliable !



POINTS FORTS

- Le plus beau belvédère sur l'Everest depuis le Kala Pattar.
- Un voyage en 17 jours pour une acclimatation plus douce.
- La montée au camp de base de l'Everest.

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR KATMANDOU

Vol international avec escale pour Katmandou.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE À KATMANDOU

Arrivée à l'aéroport international de Katmandou. Nous sommes accueillis par notre équipe locale à la sortie de l'aéroport, et conduits à notre hôtel dans le centre ville de Katmandou. En fonction de nos horaires d'arrivée, temps libre pour nous reposer ou effectuer nos derniers préparatifs avant le trek. En fin de journée, briefing général sur le voyage et dîner "de bienvenue" avec le guide et l'ensemble des participants.

N.B. En fonction des horaires d'arrivée de chaque participants, le "dîner de bienvenue" pourra être transformé en un "dîner d'au revoir" le dernier jour.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - LUKLA (2860 M) - PHAKDING (2610 M)

Vol domestique Katmandou – Lukla (45 mn) ou transfert vers Ramechhap par la route (4-5h) puis vol pour Lukla (20 mn)

Ce vol, qui longe les Himalaya avec des vues magnifiques sur ses sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Katmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).

A Lukla, les Sherpas nous attendent avec l'équipement. Le trek commence par une courte descente vers la vallée de la Dudh Kosi. A partir du village de Chaunrikarka, le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpa où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh Kosi sur un pont de bois suspendu.

DÉTAIL

Marche : 3h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Lodge

JOUR 4

PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Cette journée commence par une marche le long de la Dudh Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, nous traversons la rivière, passons le village de Jorsale puis commençons une montée raide vers Namche Bazar. Une demi-heure plus tard, nous pouvons voir l'Everest. Nous arrivons à Namche assez tôt pour découvrir ce célèbre village Sherpa et ses habitants. Cet ancien lieu de commerce est devenu une véritable ville grâce aux recettes du tourisme et notamment aux expéditions pour l'Everest.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 1350 m
Dénivelé négatif : 540 m
Hébergement : Lodge

JOUR 5

NAMCHE BAZAR: JOURNÉE D'ACCLIMATATION

Journée d'acclimatation. Afin de favoriser l'adaptation de votre corps avec le manque d'oxygène ambiant, nous partons pour une demi-journée de marche tranquille sur les hauteurs de Namche Bazar. Nous visitons le village de Khumjung (3780 m), avec des paysages d'alpages et les premières vues sur les montagnes du Haut-Khumbu : Ama Dablam, Nuptse, et même l'Everest ! Nous visitons ensuite le joli monastère du village, connu pour exhiber un "scalp de yéti"... Retour à Namche et fin de journée libre.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 550 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

NAMCHE - PHORTSE (3810M)

Nous montons au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong, vue sur l'Ama Dablan et le Kantega, deux des pics les plus spectaculaires du Népal. Nous descendons ensuite à Phortse Tenga à 3600 m au bord de la rivière lactée (Dudu khosi) et remontons légèrement jusqu'au village de Phortse (3810 m). Cette journée permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 1250 m
Dénivelé négatif : 1050 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

PHORTSE - PANGBOCHE (3985 M)

Au-delà de Phortse, l'altitude commence à se faire réellement sentir : nous sommes aux portes du Haut Khumbu ! La piste longe le versant nord de la vallée de l'Imja Khola, avant d'arriver à Pangboche, un village sherpa dominé par le sublime Ama Dablam. Visite de son monastère du XVIIe siècle, le plus ancien de la région, qui présente une vue majestueuse sur les montagnes alentour.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 230 m
Hébergement : Lodge

JOUR 8

PANGBOCHE - DINGBOCHE (4410 M)

Journée de marche dans la vallée de l'Imja khola, en direction de Dingboche. Face à nous, le sommet caractéristique de l'Ama Dablam domine l'horizon. Nous remontons le cours de la rivière et passons les villages de Syomare et Orsho, avant d'arriver à la confluence entre l'Imja et le torrent issu du glacier du Khumbu. Après-midi libre pour explorer les alentours de Dingboche, le plus grand village de la région.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 525 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

DINGBOCHE - LOBUCHE (4930 M)

Nous remontons doucement la rive gauche de la vallée du Khumbu en direction du Lobuche Peak. Nous dépassons une série de superbes sommets de plus de 6000 mètres (Tabuche, Cholatse, Arakam Tse) qui surplombent le hameau de Pheriche, que nous passons sur le chemin de la descente. Nous changeons de versant une fois arrivés au pied du col de Thokla (4830 m), avant d'entamer une rude montée dans les moraines du glacier du Khumbu. Passé le col, le sentier rejoint facilement Lobuche, à 4930 mètres.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 930 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5300 M) - GORAKSHEP (5164 M)

Nous passons à présent la barre des 5000 mètres ! Nous longeons la moraine sur un chemin relativement aisé, alors que la marche lente est désormais la seule alternative face à l'altitude élevée des lieux. Passé Gorak Shep, le chemin poursuit son cours jusqu'à 5300 mètres, où se trouve le mythique camp de base de l'Everest ! Après avoir savouré l'ambiance toute particulière qui règne dans ces lieux, nous retournons sur nos pas jusqu'à Gorak Shep, où nous dormons ce soir.
N.B. L'aller retour au camp de base de l'Everest est facultatif. Pour ceux qui le souhaite, il est possible de terminer la journée à Gorak Shep.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 265 m
Hébergement : Lodge

JOUR 11

GORAKSHEP - KALA PATTAR (5643 M) - PHERICHE (4240 M)

La plus grosse journée de marche du voyage ! Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la "colline" qui surplombe Gorak Shep. Le sentier est raide mais sans difficulté, alors que l'altitude oblige à marcher très lentement... Un effort certain qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet : sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes les montagnes ! Après ce moment mémorable, il est désormais temps de redescendre à des altitudes plus clémentes : nous redescendons à Gorak Shep, Lobuche, puis nous prenons le sentier de fond de vallée qui permet de rejoindre Pheriche, à 4240 mètres d'altitude.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 1375 m
Hébergement : Lodge

JOUR 12

PHERICHE - TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Longue journée de marche : nous redescendons la grande vallée de l'Imja khola avec l'Ama Dablam en toile de fond. Passé Pangboche, nous franchissons la rivière et montons le col sur lequel se trouve Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste, le plus important de la région. Nous descendons maintenant dans la vallée de la Dudh Koshi, puis remontons le chemin en rive droite qui mène à Namche Bazaar.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1300 m
Hébergement : Lodge

JOUR 13

NAMCHE BAZAR - LUKLA (2860 M)

Descente de la vallée de la Dudh Khosi par le même chemin. Nous passons de nouveau par Phakding, puis remontons à Lukla, le terme du trek.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 1300 m
Hébergement : Lodge

JOUR 14

VOL LUKLA/RAMECHHAP ET ROUTE POUR KATMANDOU

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

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

DÉTAIL

Transport : Avion, Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 15

KATMANDOU

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

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

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options'). En cas d'annulation du vol Lukla-Katmandou, les frais vous seront remboursés.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 16

KATMANDOU - PARIS

Temps libre pour les dernières visites ou achats de souvenirs. En fonction de nos horaires de vol, nous sommes conduits à l'aéroport de Katmandou pour prendre le vol international retour.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 17

ARRIVÉE À PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

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

Selon la météoou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Katmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route.

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 29/04/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
VEN. 04/10/24	DIM. 20/10/24	**3 775 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 11/10/24	DIM. 27/10/24	**3 895 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 25/10/24	DIM. 10/11/24	**3 745 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 01/11/24	DIM. 17/11/24	**3 850 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 08/11/24	DIM. 24/11/24	**3 895 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 15/11/24	DIM. 01/12/24	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 22/11/24	DIM. 08/12/24	**3 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 29/11/24	DIM. 15/12/24	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 07/03/25	DIM. 23/03/25	**3 695 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 14/03/25	DIM. 30/03/25	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 21/03/25	DIM. 06/04/25	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 04/04/25	DIM. 20/04/25	**3 795 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 11/04/25	DIM. 27/04/25	**3 795 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 18/04/25	DIM. 04/05/25	**3 795 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 25/04/25	DIM. 11/05/25	**3 695 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 02/05/25	DIM. 18/05/25	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 03/10/25	DIM. 19/10/25	**3 650 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 10/10/25	DIM. 26/10/25	**3 650 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 17/10/25	DIM. 02/11/25	**3 795 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 24/10/25	DIM. 09/11/25	**3 795 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 31/10/25	DIM. 16/11/25	**3 695 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 07/11/25	DIM. 23/11/25	**3 495 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- Les vols domestiques prévus au programme.
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les transferts terrestres selon le programme.
- Les hébergements prévus dans le programme.
- La pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour
- Les permis de trekking.
- Les équipements de sécurité pendant le trek : trousse de secours, bouteilles d'oxygène.

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 repas "libres" (cf. jour par jour)
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour.
- Les douches chaudes (comptez 2 à 8€ la douche chaude).
- Les pourboires (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 lors des nuits en hôtel sur ce séjour (155 €)
- 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

Trekking en haute montagne, sur des chemins bien aménagés, sans difficulté technique. Le dénivelé maximum en une journée est d'environ 1000 mètres, avec 7 à 8 heures de marche consécutives.
L'altitude est la difficulté principale sur le trek : nous atteignons un maximum de 5600 mètres au sommet du Kala Pattar (ascension facultative), 5100 mètres à Gorak Shep, hébergement le plus haut sur cet itinéraire. Les températures sur les étapes à plus de 5000 m d'altitude peuvent devenir glaciales, notamment la nuit (lodges pas ou peu chauffés).

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 précédent le voyage (activités d'endurance à privilégier).

A 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 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone

- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur

nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas (uniquement sur les treks en tente).

. Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :
Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).
Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) ! Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (environ 2 € par personne).

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

A Katmandou

- Hotel Tibet *: hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.*
- Hotel Manaslu *: situé à 50 m de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.*

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.
Dans la plupart des lodges, la douche est payante (500 à 700 roupies soit entre 3 et 5 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi (600 roupies soit 5 euros)lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone (250 à 1500 roupies charge complète soit 2 à 11 euros (250 roupies par heure)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Possibilité de réserver des nuits supplémentaires au même endroit que l'hôtel première nuit.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international
Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Air India, Vistara 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.

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

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla (voyage NEVEX) ; Phaplu - Katmandou et Lukla - Katmandou (voyage NEVEX23)

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.

Pour décongestionner l'aéroport de Katmandou, l'aviation civile népalaise a décidé d'opérer les vols à destination de Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap, à 4 ou 5 heures de route de Katmandou.

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. 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

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits présentant une nuit ou plus au dessus de 4000 m
- Un téléphone satellite (en cas d'urgence)
- Une trousse de premiers secours

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...

Vêtements de trekking recommandés :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude

Attention : les étapes en haute montagne peuvent être particulièrement froides, notamment le soir et la nuit, y compris dans les lodges (en fonction de la saison, il peut faire -20°C dehors, et les chambres ne sont pas chauffées...). Veuillez prévoir un équipement adapté à ces conditions.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers en début de saison de printemps (mars-avril)
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs

- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

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

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

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

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

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

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

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

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

PHARMACIE

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

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