Népal

RANDONNÉE BOUDDHISTE, AVEC RUDRA BASNET

Code voyage : **NZEN**

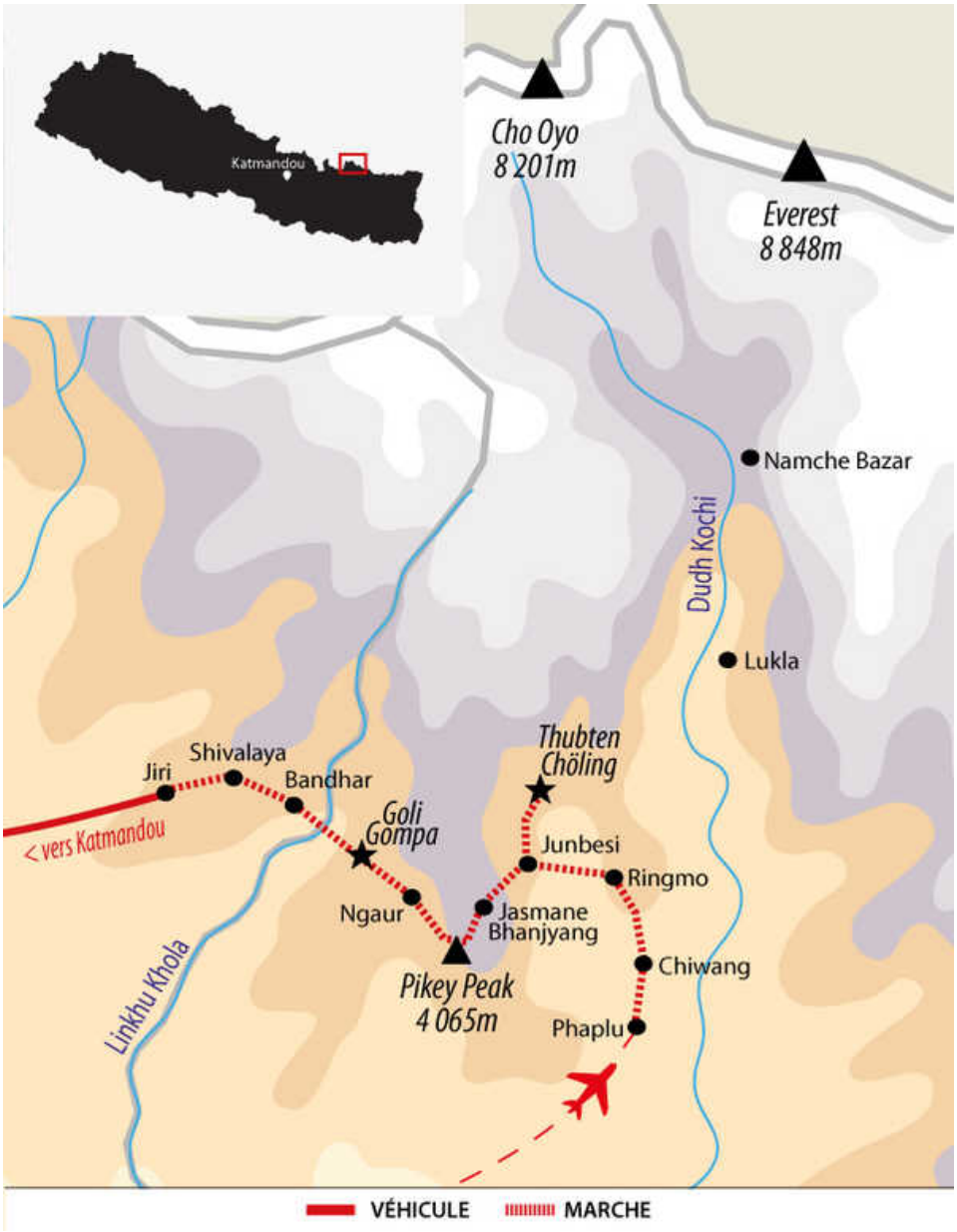
TREK

A partir de **3 295 €**

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

Une véritable initiation au bouddhisme, dans un voyage au format unique ! Entre trekking et méditation, nous arpentons les sentiers du Solu Khumbu en compagnie de notre guide historique Rudra, natif de la région et fervent pratiquant bouddhiste.

Nous sommes ici sur les terres de la communauté sherpa, au pied du massif de l'Everest. Nous partons pour une randonnée itinérante accessible à tous, dans un Népal authentique et profondément traditionnel, une terre bouddhiste marquée de chortens et d'anciens monastères. C'est l'occasion parfaite pour se plonger dans l'univers du bouddhisme tibétain. A travers explications et enseignements, nous découvrons les grands principes du bouddhisme vajrayana, et apprenons les techniques fondamentales de la méditation, entre concentration et vision profonde... Un voyage destiné à tous les amateurs de bouddhisme, ou simplement aux curieux, à tous ceux qui souhaitent découvrir le Népal sous une autre facette, au plus près des habitants...



POINTS FORTS

- Un voyage trek et une initiation à la méditation
- Un séjour encadré par Rudra, notre guide expert en bouddhisme
- Un trek hors des sentiers battus
- Les panoramas sur le massif de l'Everest

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR KATMANDOU.

Vol international avec escale à destination de Katmandou.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE À KATMANDOU.

Accueil à la sortie de l'aéroport, puis transfert à l'hôtel, situé au cœur du quartier tibétain, à quelques pas du célèbre stupa de Boddhnath. Après-midi libre pour se reposer. En fin de journée, premier briefing sur le déroulé du voyage, puis dîner avec le reste du groupe.

DÉTAIL

Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - PHAPLU.

Vol domestique Katmandou – Phaplu (30 mn) ou transfert par la route (8-9h).

Ce vol, qui longe les Himalaya avec des vues magnifiques sur ses sommets, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, selon la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'annuler le vol Katmandou - Phaplu. Nous ferons alors le trajet par la route.

En fonction du temps disponible l'après-midi, petite balade dans les environs de Salleri.

DÉTAIL

Transport : Avion (0h45)
Hébergement : Lodge

JOUR 4

PHAPLU - SURKE - CHIWANG (2600 M)

Nous faisons connaissance avec les porteurs qui vont nous accompagner pendant le trek, puis entamons notre première journée de marche. C'est une journée de randonnée facile, parfait pour une mise en jambe. Nous visitons le monastère de Chiwang, situé sur un éperon rocheux dominant la vallée de la Dudh Khola, rivière qui prend sa source à quelques kilomètres au nord, dans le massif de l'Everest. Séance de méditation dans le monastère de Chiwang.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 530 m
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Auberge

JOUR 5

CHIWANG – RINGMO (2720 M)

Après une session de méditation matinale, départ pour Ringmo. Une large piste nous conduit de village en village, avant de pénétrer dans une forêt de pins et de rhododendrons. Arrivée au village de Ringmo au milieu des pommiers. Nous rejoignons ici le sentier historique de l'Everest, qui relie Jiri, le point de départ officiel, jusqu'au camp de base du plus haut sommet de la planète...

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

RINGMO - JUNBESI (2700 M).

Lever matinal pour notre séance de méditation, puis départ pour Junbesi. Nous commençons par une belle montée à travers les rhododendrons avec une magnifique vue sur le Thamserku, le Numbur Himal et les autres sommets du massif de l'Everest. Après le col, une jolie descente nous mène au village de Junbesi, appelé « Zhung-Gompa » par les Sherpas. En fin d'après-midi, nous visitons le monastère du village et essayons de nous entretenir avec les "lamas", prêtres tibétains.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

JUNBESI (2700 M) - MONASTÈRE DE THUBTEN CHÖLING (2920 M) - JUNBESI.

Nous avons une journée tranquille pour nous reposer et pour découvrir la belle région de Junbesi. Après notre séance de méditation, nous marchons jusqu'à Thupten Choling. Nous y visitons son imposant complexe monastique. Il est l'un des plus importants du pays sherpa de Solukhumbu. Du monastère, nous avons une vue splendide sur la vallée de Junbesi et le massif de Khumbu. Sur le chemin de retour vers Junbesi, nous visitons l'école monastique de Phungmoche, qui abrite environ 80 moines et nonnes tibétains.

DÉTAIL

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

JOUR 8

JUNBESI - JASMANE BHANJYANG (3550 M)

Lever matinal pour notre séance de méditation puis départ pour Jasmane Bhanjyang. Notre journée de marche commence par une montée vers la vallée de la Taktop Khola. Nous faisons une halte au hameau de Taktop qui abrite un petit temple, puis on traverse la rivière Taktop avant d'entamer une autre montée dans un forêt de rhododendrons et résineux, parfois enneigé car il est orienté plein nord. Nous avons une superbe vue panoramique sur le massif de Khumbu à partir d'un petit col à 3736 m. Nous redescendons tranquillement à Jasmane Bhanjyang, où nous installons dans le lodge du village.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 950 m
Dénivelé négatif : 250 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

JASMANE BHANJYANG – PIKE PEAK (4065 M) – GOLI GOMPA (3000 M).

Montée matinale au Mont Piké d'où nous admirons un panorama à 360° avec vue extraordinaire sur les mythiques sommets de l'Himalaya ; des Annapurnas à l'ouest au Kanchenjungna à l'est. C'est un des moments forts de notre voyage ! Si le temps nous permet, nous profitons de lieu exceptionnel pour faire notre séance de méditation. Du Mont Piké, descente facile sur le promontoire de Ngaur, puis nous continuons vers Goli Gompa.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1000 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

GOLI GOMPA – BANDHAR (2190 M).

Nous visitons le monastère et y faisons notre séance de méditation. Nous descendons ensuite vers le village de Namkheli avant de traverser la rivière Likhi Khola. sur l'autre rive, nous remontons jusqu'au beau plateau de Bandhar, où nous retrouvons le sentier de trek de l'Everest.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 1200 m
Hébergement : Lodge

JOUR 11

BANDHAR - ROUTE POUR BHAKTAPUR.

Séance de méditation puis départ pour Bhaktapur . Arrivée à destination nous pouvons profiter de l'ambiance magique du soir et du matin dans cette petite ville paisible.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (8h)
Hébergement : Guesthouse

JOUR 12

BODHNATH ET PASHUPATINATH.

Initiation à la méditation et au bouddhisme devant le stupa de Bodhnath. Nous nous levons tôt le matin pour profiter de ce lieu spirituel avant l'arrivée des touristes. Après le déjeuner, nous partons à Pashupatinath un site important de pèlerinage pour les hindous. Dédié au dieu suprême Shiva, le temple s'étend sur les rives de la rivière sacrée Bagmati.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 13

BUNGAMATI - KHOKHANA - PATAN - BODDNATH

Nous débutons la journée avec la découverte de deux villages typiques de la vallée de Katmandou, Bungamati et Khokhana, des villages connus pour l'artisanat newar.
Après le déjeuner court transfert pour Patan, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous y visitons une myriade des temples et palais hindou, bâtis aux 16e et 17e siècle par les rois mallas. Nuit à Boddhnath.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 14

BODDNATH - AÉROPORT INTERNATIONAL DE KATMANDOU

Dernière séance de méditation au stupa de Bodhnath, puis temps libre pour visiter les monastères autour du stupa. En fonction des horaires de votre avion, transfert à l'aéroport ou nuit à l'hôtel avant le transfert tôt le lendemain matin.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 15

PARIS

Arrivée dans la journée à Paris.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

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

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

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 04/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 12/10/24	SAM. 26/10/24	**3 495 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 09/11/24	SAM. 23/11/24	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 23/11/24	SAM. 07/12/24	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	SAM. 22/03/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/03/25	SAM. 29/03/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/03/25	SAM. 05/04/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	SAM. 19/04/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	SAM. 26/04/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	SAM. 03/05/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 26/04/25	SAM. 10/05/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 27/09/25	SAM. 11/10/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	SAM. 18/10/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	SAM. 01/11/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	SAM. 08/11/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	SAM. 15/11/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/11/25	SAM. 29/11/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/11/25	SAM. 06/12/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- Les transferts routiers et le vol domestique Katmandou-Phaplu
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour, natif de la région du Solu Khumbu.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement").
- Les permis de trekking.
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.

Le prix ne comprend pas

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

À payer sur place

- Les frais de visa.
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons et l'eau minérale.
- Les droits d'entrée des sites et musée de la vallée de Katmandou
- Les repas libres (comptez de 8 à 10 € par repas).

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 (30 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 200 €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).

Détail du voyage

NIVEAU

Trekking accessible : les journées de marche sont relativement courtes (4 à 6 h de marche quotidienne max). Nous marchons sur des sentiers de montagne globalement bien tracés, mais rarement plat (le fameux "plat népalais"...) L'altitude reste modérée tout au long du parcours (3550 m maximum + a/r facultatif au Pike Peak, 4065 m).

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

ENCADREMENT

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

- **Ce voyage est encadré par Rudra Basnet, guide historique, spécialiste en bouddhisme.**

Originaire d'un petit village au pied de l'Everest, Rudra a grandi dans une famille hindoue vivant de l'agriculture. Il déménage à Katmandou pour ses études, où il apprend le français et fait ses débuts dans les métiers du trekking, pour payer ses cours à l'université. Ses qualités humaines font rapidement de lui un guide francophone de référence. Passionné par la culture tibétaine, il se lance dans des études supérieures en bouddhisme vajrayana. Converti, il devient un fervent pratiquant, et un expert en méditation ! Depuis maintenant plus de 15 ans, il guide nos voyageurs sur les sentiers himalayens, du Népal au Ladakh. Aujourd'hui, il développe avec nous une gamme de voyages axée sur la spiritualité bouddhiste, des programmes alliant trekking, méditation et enseignements bouddhistes, qui ravira les amateurs comme les curieux !

- 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 : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Sur les voyages comprenant l'ascension d'un sommet à plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak"), nous autorisons exceptionnellement les porteurs à porter jusqu'à 45 kg. Ce cas de figure est exclusivement destiné aux porteurs qui nous en font la demande. Dans ce cas, une rémunération supplémentaire est prévue. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs faisant l'ascension d'un trekking peak.

. 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.

- Pendant le trek : nuits en lodge. Il s'agit de maisons népalaises aménagées pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres "twin", avec 2 lits par chambre, avec matelas de 5-6 centimètres et oreillers. Dans quelques lodges plus en altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Le confort est en général comparable aux refuges de montagne non-gardés dans les Alpes, et varie en fonction des régions. Le plus souvent non chauffés, prévoyez un duvet épais car les températures peuvent être froides la nuit.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (donnés à titre indicatif, ils peuvent changer en fonction de la disponibilité) :

- A Katmandou : hôtel Shambaling - *à 10 min du stupa de Boddnath, l'hôtel Shambaling est situé dans une ruelle calme, en plein cœur du quartier tibétain de la capitale. L'intérieur est décoré dans le style tibétain, dont les éléments de décoration renvoient aux éléments fondamentaux de la religion bouddhiste (l'eau, la terre, le feu et le ciel)*

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.
Dans la plupart des lodges, la douche est payante (entre 3 et 4 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international
Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (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).

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

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

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs réservés pour nos groupes
- Vol domestique entre Phaplu et Katmandou

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.
Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.
Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

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

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise.
Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : http://www.xe.com

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou. Vous pourrez facilement vous y procurez des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.
Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !
Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Équipement recommandé pour le trekking :

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

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

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage adapté à la haute montagne. T° confort recommandée de 0°C, en fonction de la saison et de la frilosité de chacun.
- 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

N.B. 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...).

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

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site : https://nepaliport.immigration.gov.np/online. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou.Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :
- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :
L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.
Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2° carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

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

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l?entrée sur le territoire ont été levées.
Il convient de vérifier les conditions d?entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée.. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

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