Népal

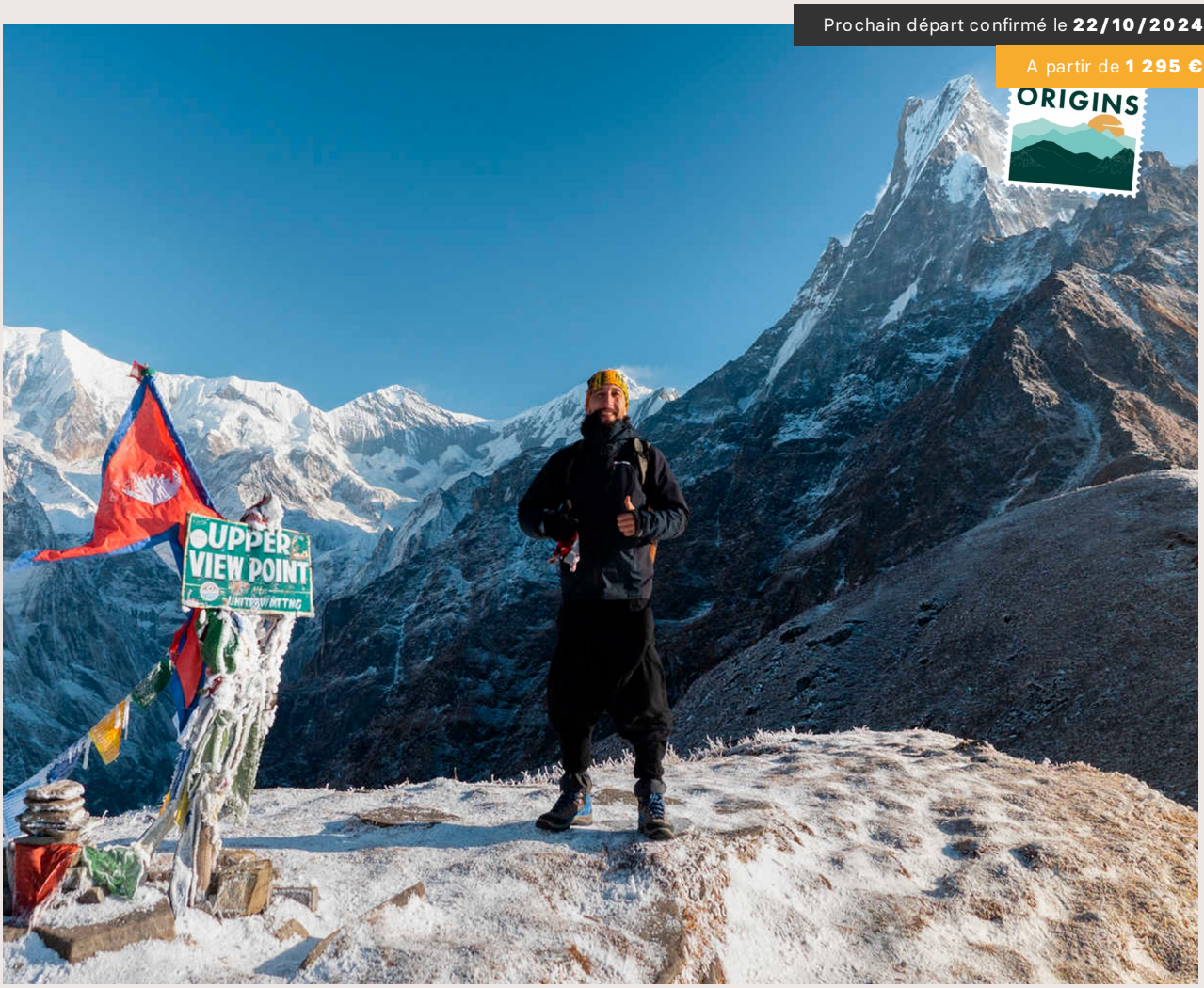
EVASION DANS LE VERSANT SUD DES ANNAPURNAS

Code voyage : **NMASLO**

RANDONNÉE

Prochain départ confirmé le **22/10/2024**

A partir de **1 295 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **13 jours**

Transports locaux et nuits en immersion pour explorer en profondeur une région spécifique d'un pays, telle est l'essence des voyages Origins ! Embarquez pour un beau trek au cœur des Annapurnas.
C'est depuis le village de Kande que débute votre randonnée de 7 jours à destination du camp de base du Mardi Himal situé à 4 500m d'altitude. Tout au long de cette montée progressive, vous marchez dans les forêts de rhododendrons et croisez de magnifiques points de vue donnant sur plusieurs sommets tels que le Machapuchare, Le Hiunchull et le fameux Mardi Himal.
En deuxième partie de séjour, vous croisez sur votre chemin des villages et dormez chez l'habitant où vous vivez d'unique moment de partage avec ces habitants.
C'est à Pokhara que se termine votre trekking, où vous profitez d'une après-midi libre pour vous ressourcer autour du lac Phewa.

POINTS FORTS

- Les nuits chez l'habitant riches en partage.
- Le magnifique point de vue au camp de Base du Himal.
- Un trek hors des sentiers battus alternatif au Camp de base de l'Annapurna.
- Un voyage de la gamme Origins.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - VOL À DESTINATION DE KATMANDOU

Vol avec escale au départ de Paris vers Katmandou.

DÉTAIL

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

JOUR 2

KATMANDOU

Rendez-vous à votre hôtel. Et selon votre heure d'arrivée, temps libre. Puis premier dîner dans la ville pour s'imprégner de l'ambiance et des mets locaux.

*Si vous avez réservé le vol avec nous ;
-Transfert aéroport - hôtel inclus (45min) de transfert

DÉTAIL

Hébergement : Hotel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - KANDE - AUSTRALIAN CAMP

Tôt le matin après le petit-déjeuner, nous partons en bus touristique pour Kande. En quittant Katmandou au col de Thankot (1400m), nous avons un premier aperçu sur les massifs de Ganesh Himal (7400m), de Langtang (7200m) et de Manaslu (8163m). Nous traversons plusieurs vallées en longeant les rivières Trishuli et Marsyangdi pour entrer dans la vallée de Pokhara, située au pied des Annapurnas. Nous continuons la route jusqu'à Kande, le point de départ de votre trek. Pour cette première étape, nous marchons sur un joli sentier un peu raide qui nous mène à Australian Camp, l'étape de ce soir, d'où nous avons une vue imprenable sur les plus beaux sommets de la région : le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et Annapurna IV (7525 m).

DÉTAIL

Transport : Bus touristique (6h-7h)
Marche : 1h
Dénivelé positif : 450 m
Hébergement : Lodge

JOUR 4

AUSTRALIAN CAMP - LANDRUK (1700M)

Cette journée de randonnée nous récompensera avec une vue splendide sur l'Annapurna Sud, le Hiunchuli et le Machhapuchhre. La jolie marche passe à travers le bois de santal, et le village de Tolka. Après le déjeuner, nous atteignons le charmant village Gurung de Landruk.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Lodge

JOUR 5

LANDRUK - FOREST CAMP (2600M) - LOW CAMP (2900M)

Petit déjeuner devant les deux jolis sommets des Annapurnas : le sud et le Hiunchuli. Puis, nous commençons une ascension engagée à travers les forêts de rhododendrons. Il y a de la chance d'apercevoir des animaux sauvages : des cerfs, des singes et de nombreux oiseaux. Nous atteignons Forest Camp pour notre déjeuner puis nous poursuivons notre montée dans les vastes forêts de rhododendrons. Enfin, nous arrivons à Low Camp, un endroit bien paisible et serein.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 1200 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

LOW CAMP (2900M) - BADAL DANDA (3250M) - HIGH CAMP (3900M)

Depuis Low Camp, le sentier monte vers High Camp. En grimpant plus haut, les paysages changent et nous voyons une végétation alpine et un terrain rocheux. High Camp offre une vue panoramique encore meilleure sur la chaîne de l'Annapurna et c'est le dernier endroit où nous pouvons trouver des lodges et des hébergements. Nuit à High Camp.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 1000 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

HIGH CAMP (4300M) - HIMAL BASE CAMP (4500M) - REST CAMP (3200M)

Après le petit-déjeuner, nous entreprenons la montée jusqu'au point de vue du Mardi Himal, situé à 4300 mètres d'altitude, offrant une vue magnifique sur l'Annapurna Sud, le Hiunchuli, le Mardi Himal et le Machapuchare. Facultatif : continuer pendant 1 heure de plus jusqu'au Camp de base du Mardi Himal (possible en automne, parfois impossible au printemps) (+ 600m / - 1250m de dénivelé). Dans l'après-midi, nous effectuons une courte descente relativement raide jusqu'à Badal Danda en lisière de la forêt. Si la montée jusqu'au camp de base n'est pas possible, nous descendrons directement plus bas jusqu'au Forest Camp.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 1050 m
Hébergement : Lodge

JOUR 8

REST CAMP - FOREST CAMP - LWANG (1460M)

Nous reprenons une longue descente à travers la forêt pour atteindre le charmant village de Lwang, de la communauté Gurung, et réputé aussi pour sa culture du thé. Nuit chez l'habitant grâce à une initiative mise en place par le comité du village. Toujours des vues splendides sur la vallée verdoyante et les villages typiques. Vue aussi sur le majestueux Mardi Himal, le Machhapuchhare (queue de poisson), et Annapurna III.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé négatif : 1800 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 9

LWANG - RIBAN - GHACHOK (1250M)

Après le petit déjeuner, nous poursuivons notre trek en descendant progressivement jusqu'à New Bridge. Ensuite, une montée assez raide nous mène au joli petit village de Riban, où nous avons le déjeuner chez l'habitant et profitons de leur accueil. Nous continuons notre marche jusqu'à Ghachok.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

GHACHOK - POKHARA (900M)

Ce matin, c'est une courte promenade jusqu'à un pont suspendu, où notre véhicule nous attend pour un trajet (30 minutes) jusqu'à Pokhara. L'après-midi libre. Repos, détente, balade à Lake Side... Chacun profite du temps libre selon ses envies...

DÉTAIL

Marche : 1h
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 11

ROUTE POKHARA - PATAN

Route retour sur Patan en bus touristique, où nous passons deux nuits chez l'habitant. C'est une ville Néwar, ethnie indigène de Katmandou. Profitez de l'ambiance sublime du soir au sein des anciens monuments Hindouistes et Bouddhistes.

DÉTAIL

Transport : Bus touristique (7h)
Hébergement : Chez l'habitant
Dîner : libre

JOUR 12

PATAN

Journée consacrée à la découverte de Patan, qui était un autre royaume dans la vallée de Katmandou avant l'unification du Népal au 18ème siècle. Il est bien connu pour ses beaux temples, arts et métiers. De même, ses petits monastères bouddhistes cachés appelés vihar sont une autre beauté à voir à Patan. Nous prenons notre déjeuner dans une cour paisible et historique. La cuisine de l'ethnie Néwars est assez riche, et nous goutons Chhoila, Kachila et Bada. L'après-midi libre : repos, détente, souvenirs...

DÉTAIL

Hébergement : Chez l'habitant
Dîner : libre

JOUR 13

PATAN - VOL RETOUR POUR LA FRANCE

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre

Après le petit déjeuner, transfert libre pour l'aéroport de Katmandou.

*Si vous avez réservé le vol avec nous ;
- Arrivée en France le J13 ou J14 selon votre plan de vol
-Transfert hôtel - aéroport inclus

À NOTER

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 09/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
MAR. 22/10/24	DIM. 03/11/24	**1 345 €**	DÉPART CONFIRMÉ
LUN. 11/11/24	SAM. 23/11/24	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
LUN. 25/11/24	SAM. 07/12/24	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
LUN. 09/12/24	SAM. 21/12/24	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 05/03/25	LUN. 17/03/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 18/03/25	DIM. 30/03/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	JEU. 17/04/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
DIM. 13/04/25	VEN. 25/04/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 22/04/25	DIM. 04/05/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 30/04/25	LUN. 12/05/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 06/05/25	DIM. 18/05/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 30/09/25	DIM. 12/10/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 07/10/25	DIM. 19/10/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 15/10/25	LUN. 27/10/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 22/10/25	LUN. 03/11/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 28/10/25	DIM. 09/11/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 04/11/25	DIM. 16/11/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 12/11/25	LUN. 24/11/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
LUN. 24/11/25	SAM. 06/12/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
MER. 03/12/25	LUN. 15/12/25	**1 295 €**	DÈS 4 INSCRITS

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

Le prix comprend

- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le voyage.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transferts routiers.
- L'hébergement et la pension complète pendant le trek, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les permis de trekking.

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 si vous prenez les vols avec nous
- Les vols internationaux

À payer sur place

- Les frais de visa (cf. rubrique 'visa')
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons et l'eau minérale.
- Les repas libres (cf. jour par jour)
- Les douches chaudes durant le trek dans certain lodge (comptez 2 € à 4 € la douche).
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

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

- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).

Détail du voyage

NIVEAU

Pendant le trek, vous évoluez entre 900 et 4500 mètres d'altitude, avec un dénivelé positif maximum de 1200m et un dénivelé négatif maximum de 1800m. Cependant, le voyage reste accessible à toute personne ayant en bonne condition physique.
Ce trek ne présente pas de risque particulier lié à l'altitude. La grande majorité des marcheurs ne sentiront pas d'effets néfastes autres que les symptômes habituels de l'adaptation au manque d'oxygène (essoufflement, accélération du rythme cardiaque).

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 accompagnés par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

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

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

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et 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, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).
Nous 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 sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-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 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 accompagnés, en pension complète :
Trois repas et un goûter par jour vous sont servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses
(barres céréalières et/ou fruits secs).
. 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. Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.
. Sur nos voyages en tente, notre cuisinier et son équipe disposent de tout le nécessaire pour assurer des repas énergétiques, équilibrés et savoureux.

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).

- Sur les séjours accompagnés, sans la pension complète (hors petit-déjeuners des hôtels et étapes de camping) :
A Katmandou, vous trouverez de nombreux restaurants dans les quartiers touristiques, avec tous types de gastronomie.

En montagne, vous prenez vos repas dans le lodge qui vous accueille (règle commune à tous les lodges népalais). Vous mangez ce que vous voulez, et réglez la note le lendemain matin avant de partir. Prévoyez un budget repas d'environ 30-35 euros par jour par personne, montant volontairement large pour palier aux éventualités (pas de possibilité de changer d'argent dans les montagnes, mieux vaut prévoir large...).

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge.
Au Népal, l'eau courante n'est pas potable. Nous vous déconseillons fortement de la boire.

En montagne, deux cas de figure en fonction de votre voyage :
- Pour les treks en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (Micropur ou Hydrochlonazone) ou de la filtrer. Il est aussi possible d'acheter de l'eau minérale dans les lodges (à éviter autant que possible, le recyclage des plastiques étant impossible sur place).
- Sur les treks en bivouac et les treks avec notre partenaire Kandoo (ascensions de l'Island Peak et du Mera Peak), de l'eau filtrée ou bouillie est proposée chaque jour de trekking pour remplir vos gourdes.

HÉBERGEMENT

- Pour la première nuit, 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. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides (entre -5°C et 10°C en fonction de la saison). Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes sont payantes (environ 2 € par personne).

- Chez l'habitant : vous dormez dans des chambres de 2 à 8 personnes, équipées de lits avec matelas ainsi que des couvertures. Les sanitaires sont collectifs.

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

A Katmandou

- Hotel Thamel House ou similaire.

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.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volez 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). N

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 bus touristique.

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

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Taux de change au jour le jour : ici

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

POURBOIRES

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

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

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

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements recommandés pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- 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 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

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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

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.

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 signée nécessaires dès l'inscription.