Népal

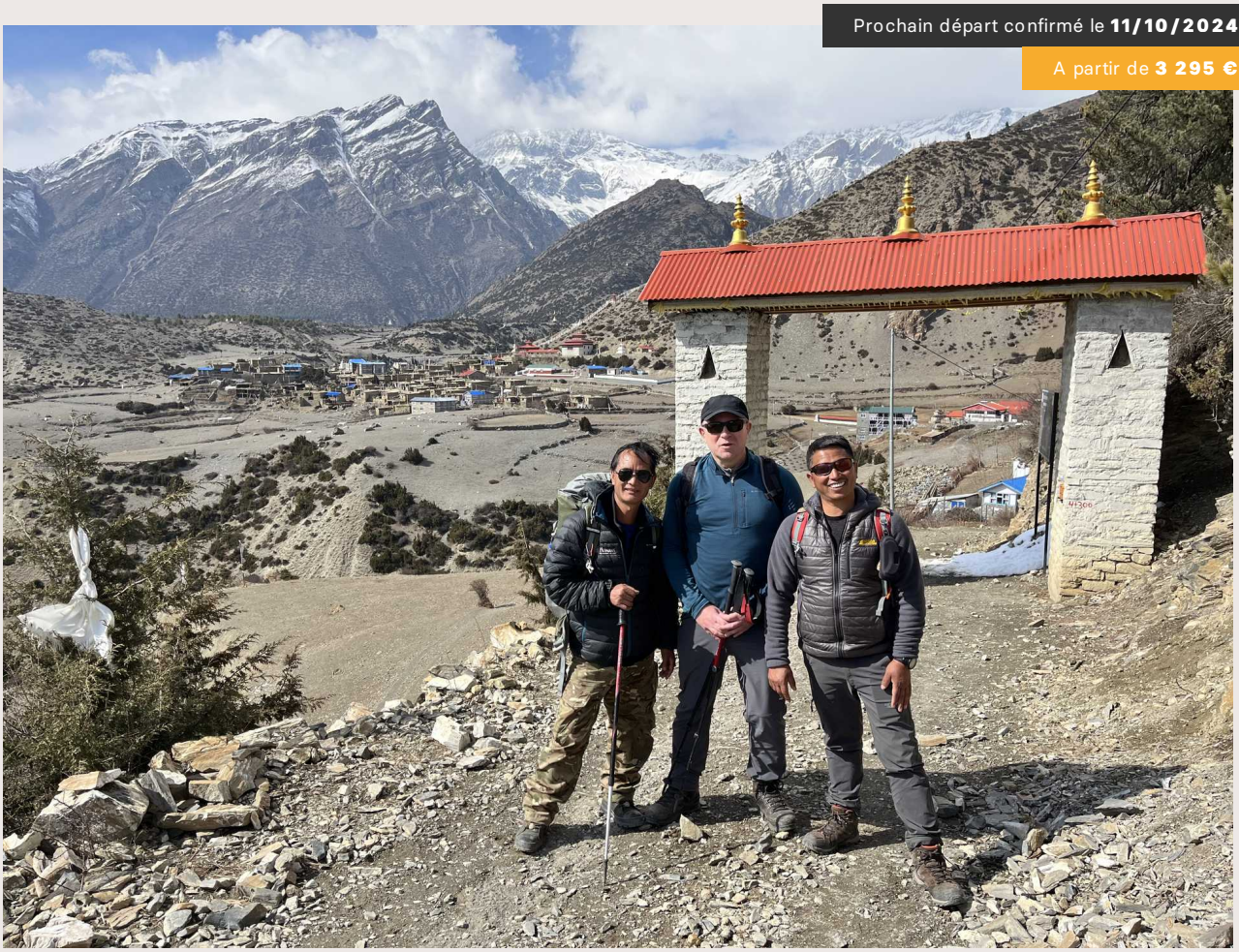
LE TOUR DES ANNAPURNAS PAR LE LAC TILICHO

Code voyage : **NA NEX**

TREK

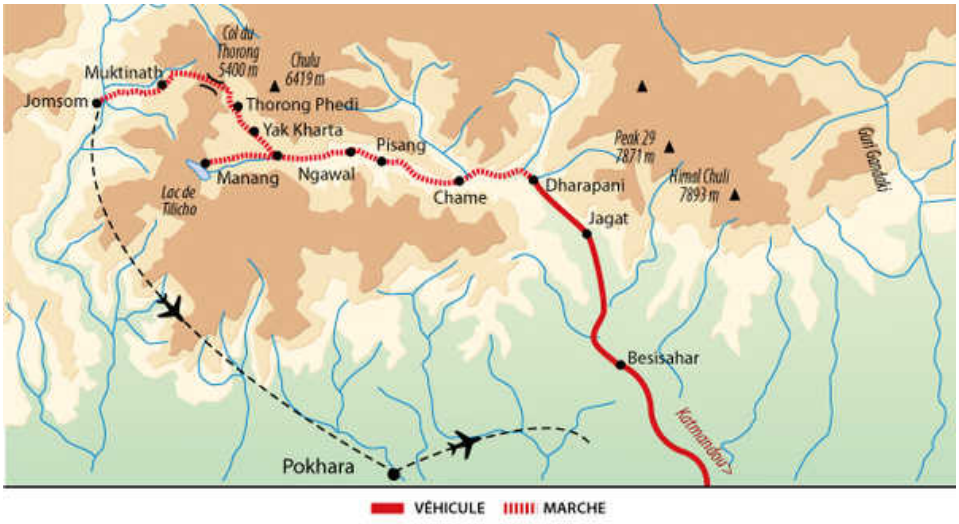
Prochain départ confirmé le **11/10/2024**

A partir de **3 295 €**



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

Partez à la découverte du tour des Annapurnas, l'un des plus beaux treks au monde, une aventure incontournable pour les amateurs de marche en montagne !
Le périple commence à Jagat, dans les gorges de la rivière Marsyangdi, une porte d'entrée majestueuse vers le versant nord du massif des Annapurnas. Vous traversez des rizières et des forêts avant de faire face aux sommets enneigés de la grande barrière des Annapurnas. Là, stupas et murs de mani signalent l'entrée dans un monde imprégné de bouddhisme, celui des ethnies nepalo-tibétaines. Parcourez de charmants villages, contemplez les sommets majestueux des Annapurna II, III et IV qui dominent de plus de 4 000 mètres. Une expérience grandiose vous attend lors de l'excursion au lac Tilicho, suivi du moment tant attendu : le passage du célèbre Thorong La, culminant à 5 416 mètres d'altitude ! Une journée épique en altitude vous mène à travers les paysages arides du Mustang, avec l'immense face du Dhaulagiri I (8 167 m) se dévoilant devant vous. La civilisation réapparaît à Muktinath, site de pèlerinage hindou, et une dernière journée de marche dans le Bas Mustang précède votre retour à Pokhara en avion. Profitez d'une soirée de détente au bord du lac Phewa, avec le majestueux massif des Annapurnas en toile de fond, emportant des souvenirs inoubliables !



POINTS FORTS

- Une variété unique de paysages et de cultures, sur un itinéraire mythique.
- L'acclimatation au village tibétain de Ngawal, pour passer le col du Thorong à 5 416 mètres.
- La soirée à Pokhara, près du lac Phewa.
- L'excursion exceptionnelle au lac Tilicho.

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR KATMANDOU

Vol international à destination de Katmandou.

DÉTAIL

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

JOUR 2

ARRIVÉE À KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Notre assistant vous attend à la sortie de l'aéroport. Transfert à l'hôtel, situé dans le centre-ville de Katmandou. Après-midi libre, puis, en début de soirée, premier briefing en compagnie du guide et dîner de bienvenue.

N.B. Dans le cas où certains participants auraient du retard, le dîner de bienvenue sera remplacé par un dîner "d'au revoir" en fin de séjour.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - BESISHAHAR - JAGAT (1290 M)

Route pour rejoindre le massif des Annapurnas. Départ matinal pour le village de Besishahar (850 m), où nous retrouvons nos porteurs. Puis, nous poursuivons en véhicule tout terrain jusqu'à Jagat, le point de départ de notre trek. Une longue journée de route qui permet d'avoir un bel aperçu de la campagne népalaise. Par beau temps, vue sur les différents massifs de l'Himalaya : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu, Annapurnas...

DÉTAIL

Transport : Véhicules privatisés (7h-8h)
Hébergement : Lodge

JOUR 4

JAGAT - DHARAPANI - CHAME (2670)

Tôt ce matin, départ en voiture pour Dharapani (environ 2h), puis nous commençons notre randonnée de la journée. Nous coupons la vallée de la Dudh Khola, issue de la face sud-ouest du Manaslu, et marchons dans un décor de pins bleus et de chênes. Les villages manangis, les monastères, les stupas et les drapeaux de prières annoncent l'arrivée à Chame. Nous entrons en pays bouddhiste. Les habitants d'origine tibétaine ont conservé de nombreuses traditions. À Kodo, nous bénéficions d'une vue sur la cime de l'Annapurna II. En face de nous, se trouve le canyon encaissé qui mène dans la vallée préservée de Naar. Nous rejoignons Chame, capitale du district de Manang.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (2h)
Marche : 6h
Dénivelé positif : 970 m
Dénivelé négatif : 230 m
Hébergement : Lodge

JOUR 5

CHAME - UPPER PISANG (3200 M)

Nous marchons à travers une épaisse forêt au sein d'une vallée étroite et encaissée qui s'ouvre finalement sur le pays de Manang et son architecture tibétaine. Après le hameau de Dhikur, nous traversons un pont pour passer sur la rive nord de la rivière Marsyangdi. Dans l'après-midi, visite du village authentique de Upper Pisang et de son monastère. Nous sommes devant l'immense face nord de l'Annapurna II, 7 937 mètres. Nous profitons du panorama d'exception avant de redescendre au lodge.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 865 m
Dénivelé négatif : 295 m
Hébergement : Lodge

JOUR 6

UPPER PISANG - NGAWAL (3640M)

Poursuite de notre parcours face à la gigantesque barrière des Annapurnas, dont l'ensemble des sommets culminent à plus de 7 000 mètres d'altitude. Un décor exceptionnel ! Aujourd'hui, nous arpentons la haute vallée de la Marsyangdi par une variante du sentier historique, désormais recouvert par la piste carrossable qui mène à Manang. Depuis Pisang, un très beau sentier en balcon permet de découvrir les vieux villages tibétains de Ghyaru et Ngawal. Arrivée à Ngawal dans l'après-midi. Nous visitons le village et son monastère.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 655 m
Dénivelé négatif : 195 m
Hébergement : Lodge

JOUR 7

NGAWAL - MANANG (3520 M)

Très belle journée de randonnée sur un sentier en balcon qui domine la vallée. Nous redescendons ensuite et longeons la rivière pour rejoindre le village de Braka. Nous pouvons visiter le village et son vieux monastère, avant de continuer vers Manang. Après-midi de repos à Manang. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire une marche d'acclimatation vers le lac de Gangapurna, ou monter jusqu'au promontoire dominant le lac et le village.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 255 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Lodge

JOUR 8

MANANG – KHANGSAR (3800M) – CAMP DE BASE DU TILICHO (4200M)

Nous franchissons la majestueuse rivière Marsyangdi et explorons les contreforts des Annapurnas en direction du pittoresque village de Khangsar. L'aventure se poursuit après le déjeuner, nous conduisant finalement vers le camp de base de Tilicho. Un périple exceptionnel nous attend.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Lodge

JOUR 9

EXCURSION VERS LE LAC DE TILICHO

L'ascension à travers les moraines dévoile une perspective à couper le souffle sur le lac Tilicho, une merveille glaciaire perchée à environ 5 000 mètres d'altitude. Vous serez émerveillés par les impressionnants remparts de glace de l'Annapurna et du pic Tilicho (7 134 m). Une expérience unique, offrant un spectacle grandiose de la nature.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 700 m
Hébergement : Lodge

JOUR 10

CAMP DE BASE DE TILICHO – MANANG – YAK KHARKA (4200M)

Nous entamons notre descente en direction de Manang, puis bifurquons vers le nord pour amorcer l'ascension vers la vallée de la Thorung Khola. Notre progression, à un rythme tranquille, nous conduit au charmant hameau de Yak Kharka, longeant la majestueuse barrière du Chulu Peak à l'est. À travers les hauts pâturages de Yak Kharka, nous aurons l'opportunité d'admirer les troupeaux de yaks et de chèvres sauvages qui peuplent la région. Une expérience authentique au cœur de la nature vous attend.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 620 m
Dénivelé négatif : 800 m
Hébergement : Lodge

JOUR 11

YAK KHARKA - THORANG PHEDI (4500 M)

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

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 520 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Lodge

JOUR 12

THORONG PHEDI - THORONG LA (5416 M) - MUKTINATH (3800 M)

Une belle et rude journée de marche en altitude nous attend ! Tôt le matin, nous entamons la montée jusqu'au sommet du célèbre col du Thorong La (5 416 m). La première partie de la montée est rude jusqu'à High Camp, pour ensuite devenir plus douce. À mesure que l'altitude augmente, nous marchons de plus en plus doucement. La dernière partie est une série de ressauts, qui mène finalement au sommet du col, encadré par les hauts sommets du Thorong Peak et du Yakwakang. Les drapeaux de prières qui flottent au vent célèbrent notre arrivée, et le panorama récompense enfin tous nos efforts. Après avoir savouré le moment, nous débutons une longue descente vers Muktinath. À l'arrivée, visite de ce célèbre temple hindouiste et installation au lodge. Nous sommes désormais dans un univers totalement différent : la région du Mustang.

DÉTAIL

Marche : 8h-9h
Dénivelé positif : 1000 m
Dénivelé négatif : 1750 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

MUKTINATH - LUPRA (2790 M) - JOMSOM (2743 M)

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

DÉTAIL

Transport : 1h
Marche : 5h
Dénivelé positif : 360 m
Dénivelé négatif : 1260 m
Hébergement : Lodge

JOUR 14

JOMSOM - POKHARA

Tôt le matin, nous embarquons à bord d'un vol intérieur pour rejoindre Pokhara. Dès le décollage, nous pouvons admirer la vue sur le Nilgiri Sud qui se situe à 6 839 mètres ! Arrivée à Pokhara, et transfert à votre hôtel, près du quartier touristique de Lakeside. Après-midi libre : chacun peut en profiter pour se promener sur les rives du Lac Phewa, ou faire du shopping dans la grande rue commerçante.

N.B. En cas de météo défavorable, le vol Jomsom-Pokhara peut être retardé ou annulé par la compagnie aérienne. Dans ce cas, nous devrons rejoindre Pokhara par la route (7 à 8 h de jeep).

DÉTAIL

Transport : Avion (1h)
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 15

KATMANDOU

Transfert à l'aéroport de Pokhara, et vol domestique pour rejoindre la capitale. Transfert à l'hôtel et fin de journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés à l'UNESCO. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

N.B. En cas d'annulation du vol Pokhara-Katmandou, nous devrons reprendre la route pour rejoindre Katmandou (7-8 h de route).

- 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').

DÉTAIL

Transport : Avion (1h)
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 16

TEMPS LIBRE ET VOL INTERNATIONAL RETOUR

Temps libre pour profiter encore un peu de l'ambiance népalaise et faire nos derniers achats. Nous sommes conduits dans l'après-midi à l'aéroport de Katmandou pour prendre le vol international pour la France.
*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 17

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 01/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
VEN. 11/10/24	DIM. 27/10/24	**3 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 18/10/24	DIM. 03/11/24	**3 650 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 01/11/24	DIM. 17/11/24	**3 595 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 08/11/24	DIM. 24/11/24	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 22/11/24	DIM. 08/12/24	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 29/11/24	DIM. 15/12/24	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 07/03/25	DIM. 23/03/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 14/03/25	DIM. 30/03/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 21/03/25	DIM. 06/04/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 28/03/25	DIM. 13/04/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 04/04/25	DIM. 20/04/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 11/04/25	DIM. 27/04/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 18/04/25	DIM. 04/05/25	**3 495 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 25/04/25	DIM. 11/05/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 02/05/25	DIM. 18/05/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 03/10/25	DIM. 19/10/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 10/10/25	DIM. 26/10/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 17/10/25	DIM. 02/11/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 24/10/25	DIM. 09/11/25	**3 395 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 31/10/25	DIM. 16/11/25	**3 495 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 07/11/25	DIM. 23/11/25	**3 295 €**	DÈS 4 INSCRITS
VEN. 14/11/25	DIM. 30/11/25	**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 vols domestiques et les trajets routiers
- L'encadrement par un guide népalais francophone pendant tout le voyage
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour
- Les permis de trekking (TIMS, ACAP)
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite

Le prix ne comprend pas

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

À payer sur place

- Les frais de visa (à payer en arrivant à l'aéroport de Katmandou)
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons (sauf thé, café durant les repas, cf. rubrique "Repas")
- Les douches durant le trek (comptez entre 2 et 8 € la douche en fonction du lodge)
- Les repas libres (comptez entre 2 et 10 € le repas)
- 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.

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 arrivé 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).
- Les nuits en hôtel en chambre individuelle pendant le séjour seulement à Katmandou et à Pokhara (195 € par personne)
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de voyage, 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

Ce voyage comprend 10 journées de trekking en montagne, dont quelques jours en haute montagne (> à 4 000 m d'altitude). Nous marchons le plus souvent entre 4 et 6 h par jour sur des sentiers généralement bien aménagés, avec des dénivelés inférieurs à 1000 m. **Toutefois, notez que le J12 est plus soutenu (franchissement du col de Thorong) : 8 à 9 h de marche en haute montagne, D+ 1000 m / D- 1750 m, sommet à 5 416 m d'altitude.**

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

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

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

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3 000 m d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

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

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

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, particulièrement téléphone satellite, 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 24 h/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 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, et la charge est limitée à 30 kg par porteur. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur).

- Cuisinier et aide-cuisiniers : responsables 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 sont 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 et Pokhara, vous dormez dans des hôtels confortables 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).

Voici les hôtels 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.*

A Pokhara

- Lake View Resort *: hôtel de bon standing dans un cadre très agréable, avec notamment un grand jardin et une vue sur le lac Phewa et les sommets du massif des Annapurnas. L'hôtel est situé sur la rue principale du quartier de Lakeside, qui regroupe la plupart des restaurants et boutiques touristiques de la ville. L'étape idéale pour profiter de Pokhara, boire un verre au bord du lac, faire son shopping, ou simplement se relaxer après un trek...*

A Muktinath

- Hotel Grand Shambala : *hôtel standard, confort sommaire.*

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

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 (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vols domestiques Jomsom - Pokhara (sur le séjour NANEX uniquement) et Pokhara - 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. Le taux de change du jour est consultable ici.

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

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service

rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 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 ainsi répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

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

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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

Équipement recommandé pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Bonnet
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit et le passage du col du Thorong La
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude
- Chaussures de marche en montagne robustes et bien isolées
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers, pour faciliter la marche lors du passage du Thorong La en début de saison de printemps (mars-avril). Possibilité d'en acheter en cours de trek en cas de besoin
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- 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...).

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 voyage en haute altitude au Népal nécessite une consultation préalable avec votre médecin : les recommandations ci-dessous 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.

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

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.