Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

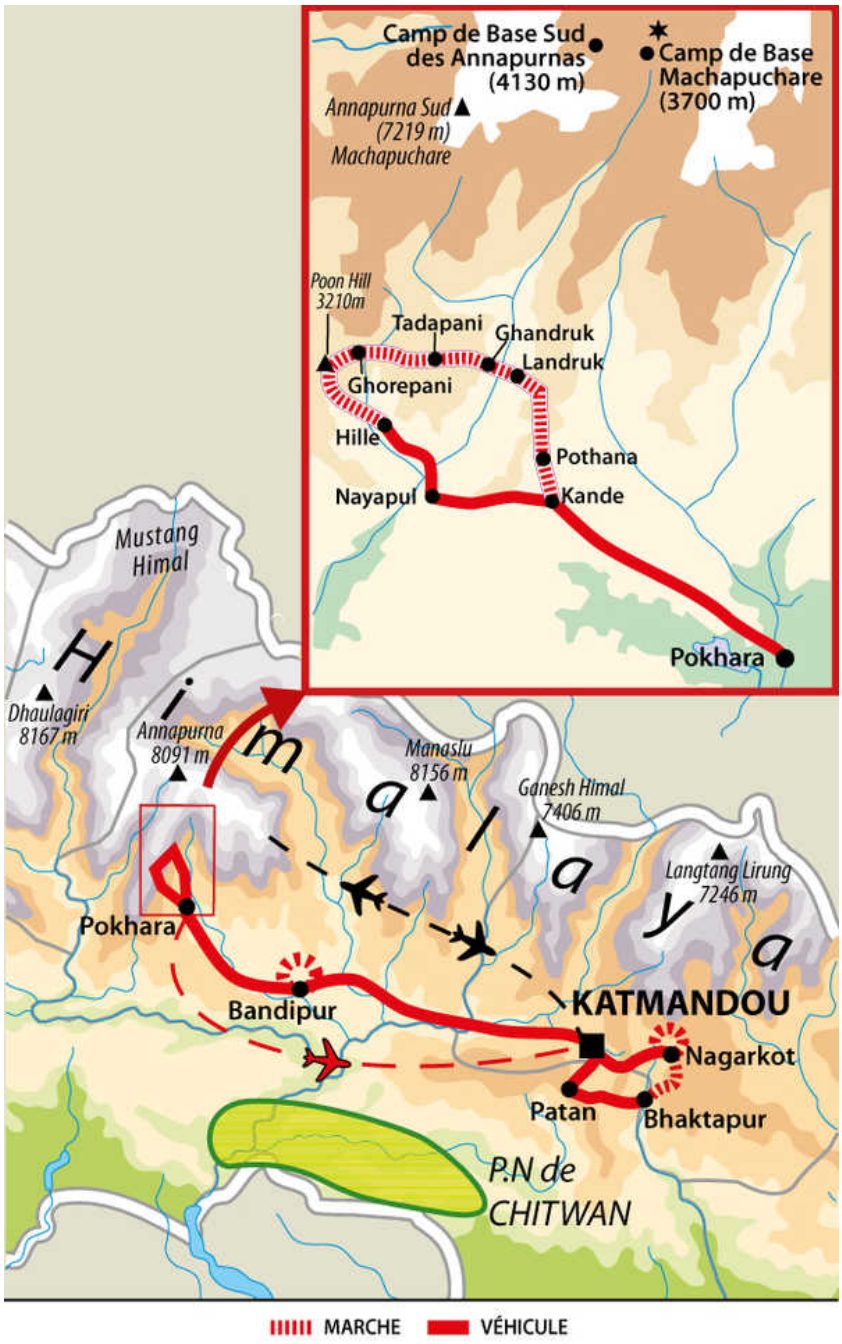
Vallée de Katmandou et balcons des Annapurnas

- Un aperçu complet du Népal
- Les sites historiques de la vallée de Katmandou
- Les villages authentiques des Annapurnas
- Les panoramas sur l'Himalaya népalais

À PARTIR DE	**3 150 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Le voyage idéal pour découvrir le Népal : les sites culturels de la vallée de Katmandou et un trek accessible dans les balcons des Annapurnas !

Depuis Katmandou, nous prenons la route en direction de l'ouest du pays. Arrivé à Bandipur, visite de ce superbe village newar avant de se rendre à Kande, d'où nous commençons notre trek dans les Annapurnas. Des cultures en terrasses, des immenses forêts de rhododendrons, des beaux villages gurungs, et la vue imprenable sur le Macchapuchare et le massif des Annapurnas, voilà le décor naturel de notre trek ! Après les montagnes, nous partons explorer la mythique vallée de Katmandou, classée dans le patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous visitons Pashupatinath, site datant du XIIème siècle et lieu de crémation dédié à Shiva. Nous découvrons aussi Bhaktapur aux allures médiévales, la plus belle des trois villes impériales de la vallée et d'autres sites moins connus comme Sankhu ou Changu Narayan.



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Katmandou.

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international avec escale pour Katmandou. Nous sommes accueillis par notre équipe locale et transférés à notre hôtel à Katmandou. Temps libre et repos. Dans la soirée, dîner en commun avec notre guide.

JOUR 2

Arrivée à Katmandou.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport et conduit à l'hôtel. Premier briefing avec notre guide. Déjeuner et fin de journée libre, pour une première immersion dans la capitale népalaise. Nous nous retrouvons pour le dîner de bienvenue.

N.B. Ce premier dîner "de bienvenue" pourra être remplacé par un dîner "d'au revoir" le dernier jour à Katmandou.

JOUR 3

Katmandou - Bandipur.

TRANSPORT : 4H-5H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous quittons la vallée de Katmandou et prenons la route pour Bandipur. Le col de Thankot (1400m), nous offre une première vue sur les hauts sommets de l'Himalaya : Ganesh Himal (7400m), Langtang (7200m), Manaslu (8163m)... Arrivée à Bandipur en début d'après-midi. Nous nous promenons dans ce village typique de l'ethnie newar. Par temps clair, nous avons une vue panoramique sur la chaîne himalayenne.

JOUR 4

Randonnée de Bandipur à Chirkine - Pokhara - Kande - Pothana.

TRANSPORT : 3H | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 750 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons la journée par une balade facile entre Bandipur et Chirkine, durant laquelle nous traversons Ramkot, un splendide village de l'ethnie Magar. Nous partons ensuite pour Kande (1770 m), où nous débutons notre trek par une marche facile jusqu'à Pothana (1900 m). Première vue 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).

JOUR 5

Pothana - Landruk (1565 m).

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Belle montée jusqu'au col de Deurali (2100 m) puis descente au village de Landruk avec vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hiunchuli (6441 m).

JOUR 6

Landruk – Ghandruk (1900 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Depuis Landruk, nous redescendons le versant Est de la vallée pour rejoindre le cours de la Modi khola, que nous traversons par un pont suspendu. Le sentier remonte ensuite le versant opposé par une série d'escaliers, jusqu'à atteindre Ghandruk. C'est le village le plus connu de la région. Les maisons construites en pierres, d'architecture typiquement gurung font de ce village le plus joli de la vallée, souligné par la présence des hauts sommets himalayens en toile de fond. Nous profitons de la fin de journée pour nous balader dans le village et les environs, et admirons le coucher de soleil sur le Macchapuchhre. Tout proche, le "Cervin népalais", sommet emblématique du massif des Annapurnas.

JOUR 7

Ghandruk - Tadapani (2590 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Après le petit-déjeuner, nous partons tranquillement en direction de Tadapani. Nous montons progressivement et prenons de l'altitude pour remonter le crête de Bhaisi kharka. Nous poursuivons ensuite à flanc de coteau jusqu'à Tadapani, petit village perché sur sa crête, entouré de forêt de rhododendrons géants.

JOUR 8

Tadapani - Ghorepani (2850 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous reprenons le chemin qui évolue dans la forêt de rhododendrons et s'engouffre dans une gorge. Nous atteignons Ban Thanti à la suite d'une montée un peu raide, et continuons la remontée de la gorge pour gagner "Deurali", le "col" en nepali, à 3090 m d'altitude. Nous marchons ensuite sur une crête offrant de superbes points de vue : nous apercevons pour la première fois le sommet du Dhaulagiri I, dont la masse blanche se distingue nettement du reste du massif. Nous redescendons la crête et arrivons finalement à Ghorepani.

JOUR 9

Ghorepani - Poon Hill - Mohare Danda (3300 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

C'est la plus belle journée de trek ! Réveil très matinal pour aller admirer le lever de soleil depuis Poon Hill, célèbre belvédère offrant une vue imprenable sur les Annapurnas et les Dhaulagiris. Nous continuons ensuite sur la crête jusqu'à Mohare Danda, et profitons de la vue somptueuse tout du long !

JOUR 10

Mohare Dada - Ulleri - Pokhara.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1250 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Dernière matinée face aux sommets enneigés de l'Himalaya. Après avoir savouré le moment, nous descendons la montagne à travers la forêt de rhododendrons jusqu'au village de Ulleri. C'est ici que se termine le trek... Nous prenons ensuite la route pour Pokhara, la capitale népalaise des sports de montagne. Fin de journée libre à Pokhara. Nous pouvons visiter le quartier touristique de Lakeside et les rives du lac Phewa, non loin de notre hôtel.

JOUR 11

Vol pour Katmandou - Bhaktapur.

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Transfert à l'aéroport de Pokhara, puis vol pour Katmandou, d'où nous partons pour Bhaktapur, somptueuse cité piétonne, située à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Visite et nuit à Bhaktapur pour rester en profiter quand tous les visiteurs sont partis !!!

JOUR 12

Bhaktapur - Changu Narayan - Bodnath

MARCHE : 4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Le matin, balade dans les ruelles de Bhaktapur puis nous prenons un bus local pour Changunarayan, le plus ancien temple de la vallée que nous visitons avant une courte balade (1h30) sur la crête dominant la vallée de Katmandou. Puis transfert jusqu'à Bodhnath. Dans l'après-midi, nous visitons le grand stupa de Bodhnath situé au cœur du quartier tibétain de Katmandou où se sont construits de nombreux monastères. Nous passons la nuit à Bodhnath pour profiter de ce haut lieu sacré sans touristes.

JOUR 13

Pashupatinath - City trek à Patan.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Nous visitons Pashupatinath, site hindouiste majeur datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Dans l'après-midi, nous nous promenons à Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Nous sortons des sites classiques pour nous balader dans les quartiers typiques. Si possible nous rendons visite aux artisans de bijoux ou de statues. Au cours de notre balade, nous découvrons également les différents mets newars, typiques de la vallée de Katmandou.

JOUR 14

Temps libre et vol retour.

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Temps libre pour vos derniers achats… en fonction de vos horaires de vols, transfert aéroport et vol retour pour Paris.

*Libération de votre chambre à 12h.

JOUR 15

Paris

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

À NOTER

Suivant les 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 05/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 02/11/2024	SAM. 16/11/2024	3 245 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 09/11/2024	SAM. 23/11/2024	3 245 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 23/11/2024	SAM. 07/12/2024	3 150 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/02/2025	SAM. 01/03/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/02/2025	SAM. 08/03/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/03/2025	SAM. 22/03/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/03/2025	SAM. 29/03/2025	3 245 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/03/2025	SAM. 05/04/2025	3 245 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 05/04/2025	SAM. 19/04/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/04/2025	SAM. 26/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 19/04/2025	SAM. 03/05/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 03/05/2025	SAM. 17/05/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 10/05/2025	SAM. 24/05/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 04/10/2025	SAM. 18/10/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 11/10/2025	SAM. 25/10/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 18/10/2025	SAM. 01/11/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 25/10/2025	SAM. 08/11/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 01/11/2025	SAM. 15/11/2025	**3 295 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/11/2025	SAM. 22/11/2025	**3 245 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/11/2025	SAM. 29/11/2025	**3 195 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/11/2025	SAM. 06/12/2025	**3 195 €**	Confirmé 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 intérieur Pokhara-Katmandou
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- L'hébergement et la pension complète, sauf quelques repas à Katmandou (cf rubrique : le prix ne comprend pas)
- 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

À payer sur place :

- Les frais de visa
- Les repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour
- Les entrées dans les sites et musées (~ 35 €)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons et l'eau minérale
- Certains repas dans la vallée de Katmandou : déjeuners des jours 2, 15 et dîners des jours 13, 14 et 15 (~ de 8 à 10 € par repas)
- Les douches chaudes durant le trek dans certain lodges (~ 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.

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 par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- Le supplément chambre individuelle, sauf pour les journées de trek (350 € par personne)

Détail du voyage

NIVEAU

Trekking avec des journées de marche quotidiennes courtes et accessibles. Les sentiers sont en bon état, avec toutefois quelques escaliers.
Ce voyage est accessible à toute personne en bonne santé, avec le goût de la marche à pied.
A noter que les risques liés au Mal Aïgu des Montagnes sont très faibles sur cet itinéraire. L'altitude est toujours modérée.

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, assistants et cuisiniers éventuels (en fonction de la taille du groupe et du séjour).

. Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur).

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

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

ALIMENTATION

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

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

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

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

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

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

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

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, Pokhara, Bandipur et Nagarkot, vous dormez dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Nous sommes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- A Bhaktapur, dans une guest-house confortable du centre historique, en chambre twin ou double, avec salle de bain privée et eau chaude.

- Lodge de montagne pendant le trek : maison népalaise aménagée 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 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. Les lodges de basse altitude (< 3000 mètres) proposent de plus en plus des douches simples, chaudes ou plutôt tièdes.

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

A Katmandou

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

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 Bhaktapur Shiva Guest House

A Nagarkot Nagarkot Farmhouse

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 (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Pokhara 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. 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 ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Tenue de voyage légère et confortable. Notez qu'en fontion des saisons, il peut faire chaud pendant la journée (30°C), et assez frais la nuit en montagne (0-5°C).

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)
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Short de randonnée (interdit dans les monastères)
- 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

- Sac de couchage (T° confort 0°C)
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides).
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Lampe frontale et piles de rechange
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatifs)
- Papier toilette
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

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.

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...)

LIMITE DE POIDS : 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 !

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.