Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

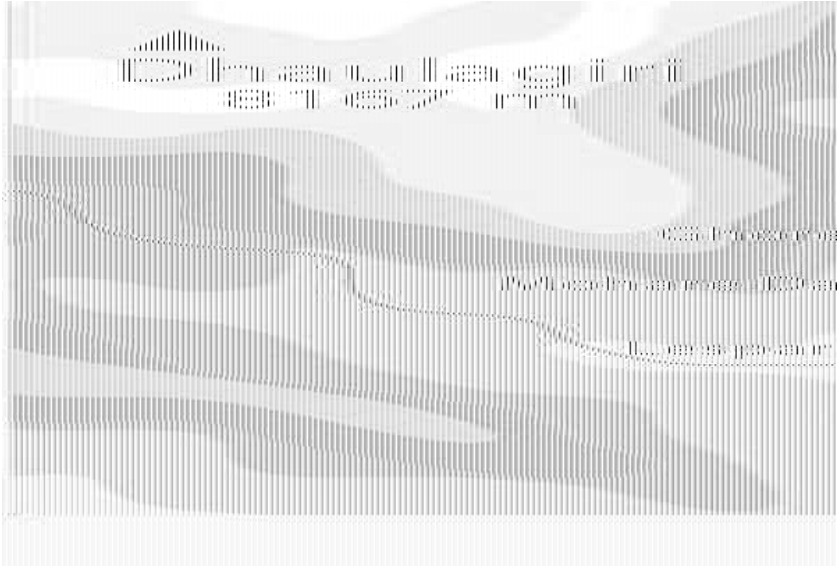
Balcons des Annapurnas et des Dhaulagiris

- Un région traditionnelle et authentique
- Les panoramas sur les massifs des Annapurnas et des Dhaulagiris
- Un rythme zen pour apprécier les sommets de l'Himalaya.

À PARTIR DE	**3 095 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Des panoramas imprenables sur les plus belles montagnes du Népal, des villages authentiques et des rencontres, dans un voyage accessible au plus grand nombre, à l'écart des sentiers les plus fréquentés… Le voyage idéal pour tous ceux qui veulent profiter de la beauté des paysages himalayens sans monter trop haut !

Depuis Katmandou, nous prenons la route pour rejoindre le pied du massif des Annapurnas. Nous débutons notre trek non loin du superbe village de Ghandruk, dominé par l'Annapurna Sud (7219 m) et la superbe silhouette du Macchapuchhre (6993 m). Pendant 9 jours, nous arpentons rizières, forêts de rhododendrons et pâturages d'altitude à travers les célèbres balcons des Annapurnas. Nous passons de nombreux hameaux traditionnels, habités par l'ethnie gurung, l'occasion de découvrir un Népal authentique… Ici, inutile de monter à plus de 4000 mètres pour profiter de la beauté de l'Himaya : les fabuleux belvédères de Muldai, Kopra et Mohare Danda nous offrent quelques-uns des plus beaux panoramas du Népal ! Devant nous, les hauts sommets des Annapurnas, ainsi que la superbe face est de la "montagne blanche", le Dhaulagiri I (8167 m) ! Nous terminons notre aventure à Pokhara, au bord du lac Phewa, les sommets des Annapurnas en toile de fond…



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de Paris pour Katmandou (vol avec escale).

JOUR 2

KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide et conduits à notre hôtel. Déjeuner et après-midi libres pour faire nos derniers préparatifs pour le trek. Si le temps le permet, première découverte de la capitale népalaise. Dîner de bienvenue.

JOUR 3

KATMANDOU - GANDRUK (1960 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H) | HÉBERGEMENT : LODGE

Aujourd'hui nous prenons la route vers le massif des Annapurnas et le petit village de Gandruk, point de départ du trek. En cours de route, arrêt à Pokhara pour déjeuner. Arrivée à Gandruk en milieu d'après midi, nous visitons le village de Gandruk,très beau village traditionnel de l'ethnie Gurung.

JOUR 4

GANDRUK - TADAPANI (2640 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 745 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 80 M | ALTITUDE MAX : 2640 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous prenons le temps de découvrir le village de Gandruk, ses petits temples et ses maisons traditionnelles. Nous partons ensuite pour une montée entre rizières et forêts de rhododendrons pour atteindre le hameau de Chiule (2050 m). Le sentier balcon se raidit pour arriver au col de Komrong Danda (2655 m) avec ses vues sur le Machapuchare. Courte descente au village de Tadapani. Arrivés au village nous profitons de la vue sur la vallée de la Modi Khola menant tout droit au sanctuaire des Annapurnas. Nuit en lodge à Tadapani.

JOUR 5

TADAPANI - ISHARU (3140 m) - DOBATO (3420 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 825 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 60 M | HÉBERGEMENT : LODGE

À partir de cette journée, nous quittons le sentier du classique balcon des Annapurnas. Nous nous engageons sur le sentier nord-ouest du Muldaï Trek. Le sentier en forêt longe le fil d'une crête avec une vue plongeante sur la vallée de la Kimrong Khola. Une courte descente puis nous remontons vers des pâturages permettant des vues dégagées sur le massif des Annapurnas. La pente devient alors plus raide le long d'une crête avant d'arriver au lieu dit de Meshar (2970 m). Continuation le long de cette crête menant à Isharu, perché dans la pente, avant d'arriver à Dobato où nous passons la nuit. Depuis Dobato, nous bénéficions des premières vues sur le Dhaulagiri I et du Tukuche Peak.

JOUR 6

DOBATO - MULDAI PEAK (3640 m) - BAYELI - CHISTIBUNG (3025 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1020 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous partons ce matin avant le petit-déjeuner pour admirer le lever de soleil depuis le sommet du Muldai Peak. Nous marchons plein sud sur le sentier en escaliers en rondins, conduisant au belvédère de Muldaï. Les lacets mènent à un petit col (3545 m) puis au Muldai Peak (3640 m). La vue y est tout simplement exceptionnelle : 360° avec les Annapurnas (I, sud, III), la chaîne des Dhaulagiris, le Hiunchuli et le Machapuchare. Nous passons du temps au belvédère car il s'agit tout simplement d'un des plus beaux panoramas du Népal ! Redescente pour Dobato et arrêt au lodge où nous avons passé la nuit pour une petite pause. Le reste de la journée est une succession de petites montées/descentes sur des crêtes qui permettent de belles vues plongeantes sur les vallées environnantes. Nous arrivons à Bayeli, une pause idéale pour boire un thé, avant d'entamer une grande descente jusqu'à la rivière. Une dernière côte se présente à nous avant de terminer la journée au petit village de Chistibung.

JOUR 7

CHISTIBUNG - KOPRA DANDA (3650 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 30 M | ALTITUDE MAX : 3650 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons ce matin le sentier qui mène à Kopra Danda. Les vues sur le massif du Dhaulagiri y sont splendides. Ceux qui le souhaitent peuvent se reposer cet après-midi, et les plus courageux peuvent partir pour une petite excursion avec le guide, à la découverte des alentours.

JOUR 8

EXCURSION SUR LES CRÊTES DE KOPRA DANDA (4200 m) - CHISTIBUNG

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 30 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous partons pour une journée de randonnée en aller-retour (facultative) sur les crêtes qui surplombent Kopra Danda. En chemin, plusieurs belvédères offrent des panoramas incroyables ! Le chemin monte jusqu'au lac Khayer, lac sacré perché à 4650 m d'altitude (A/R : 9 h de marche, D+ 1200 ; D- 1900 m). Nous redescendons ensuite à Chistibung en fin de journée (le lodge de Kopra ne peut pas être réservé pour deux nuits de suite pendant la haute saison).

N.B. L'excursion de la journée sera adapté en fonction des envies du groupe. En cas de besoin, le groupe pourra se séparer en deux (une partie avec le guide, l'autre avec l'assistant-guide).

JOUR 9

KOPRA - SWANTA (2220 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 160 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1600 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Longue journée de descente à travers la forêt de rhododendrons. Le sentier descend en lacet jusqu'à la rivière que nous traversons par un pont en bois. Nous atteignons ensuite une forêt de bambous, puis les champs d'orge et de patates qui mènent au village de Swanta, où nous passons la nuit.

JOUR 10

SWANTA - GHOREPANI (2850 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 770 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 90 M | ALTITUDE MAX : 2850 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Descente au milieu des rizières jusqu'à la rivière que nous traversons sur un pont suspendu. Nous passons par le village de Chittre puis nous remontons vers Ghorepani, notre étape du jour.

JOUR 11

GHOREPANI - POON HILL - MOHARE DANDA (3330 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 710 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 280 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Superbe journée en prévision avec deux très beaux belvédères. Nous commençons au lever du jour par une montée pour aller voir le belvédère de Poon Hill (3150 m) plus classique et fréquenté que celui de Mohare que nous verrons plus tard dans la journée. Superbes vues sur la chaîne des Annapurnas et des Dhaulagiris. Nous partons ensuite sur une belle ligne de crête pour rejoindre Mohare Danda avec une vue constante sur les Dhaulagiris. Ce sentier encore sauvage traverse des alpages où paissent souvent des yacks et des buffles. Arrivée à Mohare Danda en milieu d'après midi. La vue y est sublime : Mardi Himal, Lamjung Himal, Annapurnas, Dhaulagiri, Macchapucchare se succèdent !

JOUR 12

MOHARE DANDA - ULLERI - POKHARA

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 13

POKHARA - KATMANDOU

TRANSPORT : AVION (1H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Transfert à l'aéroport de Pokhara, et vol domestique pour rejoindre la capitale. Transfert à l'hôtel et 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 au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

- 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').

JOUR 14

KATMANDOU - PARIS

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Nous pouvons faire nos derniers achats ou en profiter pour continuer notre visite de la capitale et ses environs. Transfert en soirée à l'aéroport de Katmandou pour l'envol vers la France.

*Libération de votre chambre à 12h.

JOUR 15

PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

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 29/04/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 05/10/2024	SAM. 19/10/2024	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 19/10/2024	SAM. 02/11/2024	3 350 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 02/11/2024	SAM. 16/11/2024	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 09/11/2024	SAM. 23/11/2024	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 23/11/2024	SAM. 07/12/2024	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 07/12/2024	SAM. 21/12/2024	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/03/2025	SAM. 22/03/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/03/2025	SAM. 29/03/2025	3 195 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 22/03/2025	SAM. 05/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 29/03/2025	SAM. 12/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 05/04/2025	SAM. 19/04/2025	3 350 €	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 12/04/2025	SAM. 26/04/2025	3 250 €	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. 04/10/2025	SAM. 18/10/2025	3 195 €	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. 08/11/2025	SAM. 22/11/2025	**3 195 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 15/11/2025	SAM. 29/11/2025	**3 195 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 29/11/2025	SAM. 13/12/2025	**3 095 €**	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
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le trek
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- Les permis de trekking
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libre » dans le fil des jours

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

À payer sur place :

- Les frais de visa (cf. rubrique 'Formalités')
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 3 à 8 € environ par repas.
- Les douches dans les lodges (de 2 à 4 €)
- 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 chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 140 €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Journées de marche courtes (généralement 4 à 5 h par jour), sur des sentiers larges et bien tracés (escaliers en pierres puis lignes de crêtes et sentiers en balcons).
L'altitude reste relativement modérée tout au long du trek (< à 4000 m).

Ce voyage s'adresse à des amateurs de marche à pied en bonne santé.

ENCADREMENT

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

- Ce voyage est encadré par 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).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking 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 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…*

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 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
- Vol domestique 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 ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements de trekking recommandés :

- 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

- Sac de couchage (T° confort recommandée de 0/-5°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- 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 : nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de **12 kg d'affaires par personne**.

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

PHARMACIE

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

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

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

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

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

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

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

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

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

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

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

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

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

SPÉCIFICITÉS

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