Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

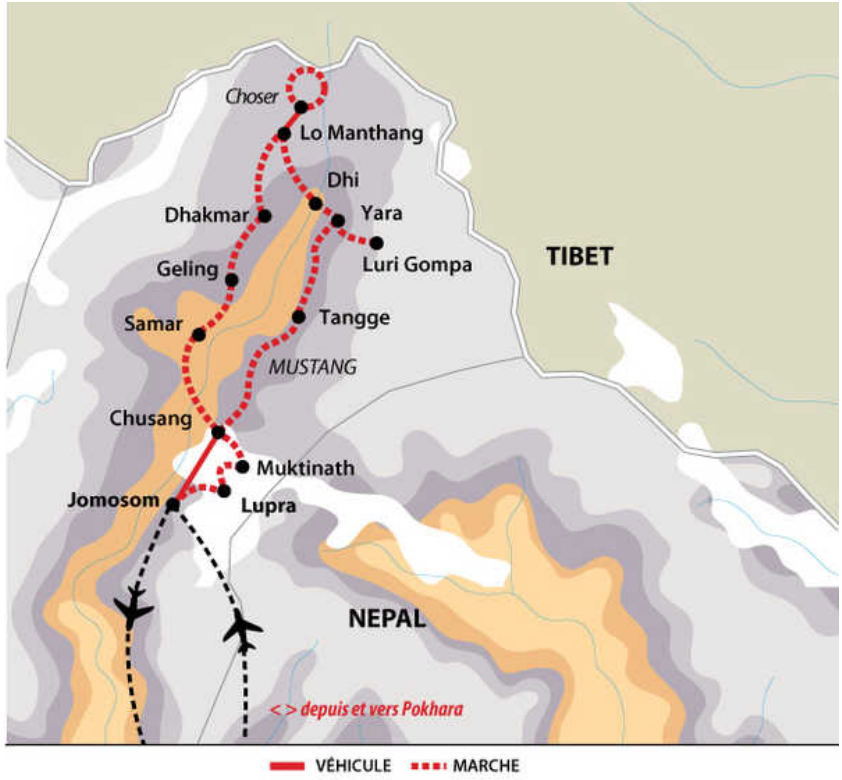
L'intégrale du Mustang, avec le festival de Tiji

- Trek intégral au Mustang à pieds en 11 jours de marche à travers des paysages exceptionnels.
- Le festival bouddhiste de Tiji, le plus célèbre du Népal.
- Un guide dédié expert du bouddhisme.

DURÉE	20 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Notre voyage dans le Haut Mustang le plus complet, pendant le festival de Tiji, l'événement bouddhiste le plus célèbre du Népal. Nous suivons Rudra, guide historique chez nous, sur les sentiers légendaires de cette région unique. Une découverte complète du Haut Mustang, et une véritable initiation au bouddhisme tibétain !

Basé sur le programme de notre voyage phare dans le Haut Mustang ("Mustang, le dernier royaume himalayen"), ce voyage permet en plus d'assister au festival de Tiji, dont l'origine remonte au XV° siècle. Il est dédié à Padmasambhava, dont l'effigie monumentale domine la grande place du village de Lo Manthang. Le festival consiste en trois jours de danses religieuses et de kermesse populaire. Les Mustangpas revêtent leurs plus beaux costumes traditionnels, et viennent des villages lointains pour assister à cette fête annuelle. Le festival du Tiji est, en plus d'une célébration religieuse, une fête villageoise et une foire commerciale qui réaffirme les liens entre les communautés monastiques et laïques. C'est un des temps forts de la vie communautaire du Lo Manthang, le haut lieu himalayen, et la petite capitale de l'ancien royaume du Mustang, qui préserve ainsi son identité et ses traditions vivantes.



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Katmandou.

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international avec escale pour Katmandou.

JOUR 2

Arrivée à Katmandou.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Katmandou dans la journée. Nous sommes accueillis par notre équipe locale à la sortie de l'aéroport, et conduits à notre hôtel. Après-midi libre pour se reposer et préparer les derniers préparatifs pour le trek. En soirée, premier briefing du guide à l'hôtel et dîner de bienvenue avec le groupe.

JOUR 3

Katmandou - Pokhara.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (7H-8H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Ce matin, nous prenons la route pour Pokhara, l'occasion d'avoir un premier aperçu de la vie népalaise. Au col de Thankot (1400 m), vous avez l'occasion d'admirer les massifs himalayens du Langtang (7200 m), du Ganesh Himal (7400 m) et du Manaslu (8163 m). Nous descendons ensuite dans les vallées de la rivière Trishuli et de la Marsyangdi, avant d'arriver finalement à Pokhara dans l'après-midi. Située sur les bords du lac Phewa, la ville est dominée par le célèbre massif des Annapurnas. Temps libre pour que chacun puisse profiter de Pokhara à sa façon. C'est l'occasion d'aller faire quelques achats dans les ruelles animées du centre-ville, ou d'aller flâner au bord du lac.

JOUR 4

Vol Pokhara - Jomson (2720 m) - Chusang (2980 m).

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ | MARCHE : 1H | HÉBERGEMENT : LODGE

Réveil matinal pour nous rendre à l'aéroport de Pokhara. Nous prenons un vol domestique à destination de Jomsom (2700 m). Ce petit vol de montagne traverse l'Himalaya en survolant la vallée de la Kali Gandaki, qui sépare le massif des Annapurnas et celui du Dhaulagiri, entre deux montagnes de plus de 8000 m ! Arrivés à Jomsom, nous voici à présent au Mustang ! Nous prenons un véhicule tout-terrain pour remonter la Kali Gandaki et rejoindre Kagbeni, à l'entrée de la région réglementée du Haut Mustang. Après la visite de ce joli village et le déjeuner, nous poursuivons la route pour rejoindre le petit village de Chusang, le point de départ de notre trek, dans un décor déjà fantastique !

JOUR 5

Chusang - Chele (3100 m) - Col de Taklam (3625 m) - Col de Dajong La (3660 m) - Samar (3600 m).

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons le trek en remontant brièvement la Kali Gandaki. Nous atteignons rapidement le pied d'une falaise sur laquelle se trouve le village de Chele. Un sentier en lacet s'élève pour rejoindre le village, d'où nous pouvons admirer une vue superbe sur l'immense face Nord du Nilgiri Nord (7061 m). Nous poursuivons le chemin en direction de Ghyakar, puis attaquons le premier col du trek, sur une pente modérée. Un deuxième petit col se présente ensuite, avant une descente finale vers Samar, le terme de l'étape d'aujourd'hui. Visite du monastère qui domine la ville, et temps libre pour découvrir les petites ruelles du village.

JOUR 6

Samar - Grotte de Chungsi - Syanbodche (3800 m) - Geling (3570 m).

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ pour une belle étape jusqu'à Syanboche. Depuis Samar, nous marchons sur un sentier à flanc de montagne jusqu'à rejoindre le col de Chorate. Du sommet, la vue s'ouvre sur les gorges impressionnantes de la Syanboche khola, dans lesquels le sentier plonge désormais. Arrivés au fond du canyon, un petit détour inattendu mène à un site majeur : la grotte de Chungsi. Selon la légende, c'est ici que Guru Rinpoche, aussi connu sous le nom de Padmasambhava, s'arrêta pour méditer lors de sa venue au Mustang. Fondateur du bouddhisme tibétain, il est certainement le personnage le plus vénéré de cette religion. A l'intérieur de la grotte, se trouvent les trois chortens caractéristiques du Mustang ("Rigsum Gonpo" : symboliques des trois divinités les plus populaires), et une centaine de petites statues de Padmasambhava. Après la visite, c'est le moment d'entamer la remontée des gorges pour terminer la matinée à Syanboche, petit hameau désormais rattrapé par la piste carrossable. Déjeuner, et courte fin d'étape pour rejoindre Ghiling, via le Syanboche La. Visite du monastère de Ghiling et de son imposant chorten coloré.

JOUR 7

Geling - Col de Nyi la (4000 m) - Col de Ghami la (3765 m) - Ghami - Dhakmar (3820 m).

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous passons ce matin le col qui domine le versant Nord de la vallée de Ghami. Puis nous continuons sur le versant opposé en direction du Ghami La (3765 m). Du sommet du col, nous avons une belle vue sur les cultures verdoyantes de Ghami. Plus loin, on devine les falaises de Dhakmar ... Après une bonne pause, nous redescendons au village de Ghami où nous déjeunons et visitons un joli monastère. Nous reprenons notre marche en direction de Dhakmar. Au détour d'une courte montée, la vallée s'ouvre peu à peu et dévoile les somptueuses falaises rouges de Dhakmar. La légende veut que les falaises auraient été imprégnées par le sang d'un démon lors de sa mise à mort par le magicien Padmasambhava !

JOUR 8

Dhakmar - Col de Mui la (4100 m) - Ghar Gompa (3920 m) - Col de Marang la (4230 m) - Col de Chogo la (4320 m) - Lo Manthang (3

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 750 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous partons aujourd'hui pour une belle, mais longue journée de marche ! Nous contournons dans un premier temps les falaises de Dhakmar et entamons rapidement la courte montée au col du Mui la (4100 m). Le sentier parcourt un plateau avant de descendre droit dans la large vallée de Tsarang. En fond de vallée, nous croisons un site culturel de premier ordre, qui est ni plus ni moins le plus ancien monastère du Mustang, celui de Lo Gekar ! Issu du courant bouddhiste tibétain "Nyingmapa", c'est l'un des plus anciens monastères au monde, datant du VIIIe siècle ! Après la visite des lieux, nous poursuivons le chemin en montée régulière en direction du Chogo La (4280 m), le point le plus haut de ce trek. Une longue descente nous attend ensuite, à travers les hauts plateaux qui annoncent la proximité du Tibet, ici tout proche, jusqu'à rejoindre la capitale : la ville fortifiée de Lo Manthang.

NB : si le lodge est complet, nous pourrions choisir de dormir sous tente ou chez l'habitant pour les trois prochaines nuits.

JOUR 9

Visite de Lo Manthang.

MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée de visite de Lo Manthang. Cette petite capitale du bout du monde a connu son heure de gloire au XVe siècle, lorsque le Mustang était un royaume indépendant. Nous nous baladons dans les ruelles sinueuses du centre et prenons le temps de nous imprégner de l'ambiance... Nous découvrons également les monastères historiques de la cité fortifiée. Ceux-ci présentent des fresques monumentales et des restes de l'ancienne religion du Tibet, le Bön. Fin de journée libre pour que chacun puisse profiter de la ville à sa façon.

JOUR 10

Lo Manthang - Konchok Ling - Choser - Niphu - Lo Manthang

TRANSPORT : 0H30 | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée de visite depuis Lo Manthang : En véhicule tout terrain nous partons en direction du Nord dans la vallée qui mène à Choser. En chemin, nous bifurquons dans l'aride vallée de la Ghoiche khola. Les parois rocheuses se teintent peu à peu d'une incroyable palette de couleurs, alors que la piste s'élève jusqu'au sommet d'un col. Nous quittons le véhicule et partons pour une petite balade à pied dans un décor digne d'une autre planète. C'est l'un des sites les plus fabuleux de la région. Après une belle montée, le chemin se poursuit sur une crête avant d'arriver sur une rupture de pente nette; une corde permet de franchir l'obstacle et de prendre pied sur une vire. Les dernier mètres nous conduisent à l'un des sites les plus remarquables du Mustang : la grotte de Konchok Ling et ses fresques remarquables du XIIIe siècle. De retour au véhicule, nous prenons la route en direction de troglodyte de Choser : ici, une véritable galerie de grottes sur plusieurs étages était habitée aux alentours du VIIIe siècle ! Non loin de là, se trouve le joli monastère de Niphu, encastré dans la falaise. Retour vers Lo Manthang en fin de journée.

NB : bien qu'il n'y ait pas de vraie difficulté technique, les derniers mètres permettant l'accès à la grotte de Konchok Ling sont un peu aériens, et demandent d'avoir un pied "sûr". Dès lors, il est tout à fait possible de s'arrêter en amont des difficultés et de profiter du paysage en attendant le retour du reste du groupe.

JOUR 11

Lomanthang - Dhi -Yara (3640 m).

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 900 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous quittons ce matin Lo Manthang et débutons l'ascension du petit col de Lo Day La. Nous marchons ensuite à flanc de montagne sur un sentier alternant montées et descentes jusqu'à atteindre le col de Dhi La (4050 m). Le plateau s'arrête ici, face à un superbe panorama, et cède désormais la place à une descente raide dans les canyons encaissés des cheminées de fées. Nous arrivons au joli village de Dhi pour le déjeuner. C'est ici que nous retrouvons brièvement la Kali Gandaki. Nous sommes ici non loin de sa source, qui se situe dans le massif des Damodar Himal, les montagnes bordant le Mustang à l'Est. L'après-midi consiste à remonter la vallée de la Yara khola, qui permet d'atteindre le village du même nom. Yara est célèbre pour sa grande falaise verticale sculptée par les millénaires, comprenant des dizaines de grottes troglodytes. Un site naturel hors du commun !

JOUR 12

Yara - Luri Gompa - Yara.

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée d'excursion dans les vallées en amont de Yara, avec ce matin la découverte de deux sites culturels qui valent le détour. En remontant une première vallée, nous arrivons au pied d'une falaise présentant des grottes. C'est le site de Tashi Kabum. L'une de ces grottes est recouverte de fresques bouddhistes et contient un superbe stupa datant du XVe siècle. Nous poursuivons ensuite la remontée de la vallée pour atteindre Luri Gompa, un ancien monastère joliment mis en scène, perché au sommet d'une falaise. Fin de la matinée à Ghara, petit hameau hors du temps, alors que le massif du Dhaulagiri se présente désormais à l'horizon... Déjeuner à Ghara, et retour à Yara par un joli vallon coloré.

NB : l'accès à la grotte de Tashi Kabum se fait par un sentier un peu aérien. Il est possible d'attendre le reste du groupe au pied de la grotte.

JOUR 13

Yara - Col de Sertang la (3900 m) - Tangge (3420 m).

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1050 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous quittons Yara et montons sur le plateau qui domine le village au Sud. Arrivé au sommet, nous traversons l'immense plateau, face aux falaises colorées de la Kali Gandaki, avant de descendre dans la vallée de Dhye. Après avoir traversé la rivière nous gravissons la côte la plus rude de la journée, menant au col de Sertang la culminant à 3900 m. Le sentier mène ensuite à travers un vaste plateau désertique, avec un panorama exceptionnel sur les chaînes des Annapurnas et du Dhaulagiri. Nous descendons au village de Tangge, l'un des plus beaux villages du Mustang, avec ses monuments religieux colorés et ses cultures d'orge verdoyantes qui contrastent avec l'aridité de la vallée de la Yak khola. Installation chez l'habitant pour la nuit.

JOUR 14

Tangge - Col de Cho Cha la (4210 m) - Chusang (2980 m).

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1750 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ tôt le matin pour la plus longue journée de marche du voyage ! Nous traversons la rivière Yak et prenons rapidement pied sur les premières pentes du Paha La, un long col culminant à 4210 m. Après un bel effort, nous parvenons au sommet du col, duquel nous pouvons encore apercevoir Tangge, désormais loin en contrebas. En descendant de l'autre côté, nous parvenons rapidement au minuscule hameau de Pa, pour ensuite rejoindre une crête que nous longeons pendant un long moment via un sentier qui n'est que rarement plat... Alors que la grande vallée de la Kali Gandaki se rapproche peu à peu, le chemin plonge brusquement vers Chusang, mille mètres plus bas ! La descente est longue et parfois un peu technique (éboulis et terrain glissant). De retour à Chusang, nous avons bouclé la boucle, et rejoint notre point de départ, quitté neuf jours plus tôt. Repos bien mérité au lodge.

JOUR 15

Chusang - Col de Gyu La (4077 m) - Muktinath (3700 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Montée progressive jusqu'au joli village de Tetang, puis la montée devient plus franche pour rejoindre le sommet du plateau au-dessus. Nous longeons un temps le plateau avant de nous engager dans un vallon qui débouche sur les pentes terminales du col du Gyu La, à 4077 m. Du sommet, la vue s'ouvre soudainement sur les versants Sud du massif des Annapurnas, ainsi que sur le Dhaulagiri I, qui domine désormais fièrement l'horizon. Devant nous, les montagnes du Nilgiri Nord, le Tilicho Peak, le Khatungkang, et à côté le Thorong Peak, qui domine le col du même nom, bien connu des trekkeurs... Descente dans la vallée de Muktinath, et découverte de ce site de pèlerinage hindou. Les nombreux pèlerins viennent ici prier dans le temple et se doucher sous les 108 fontaines qui encerclent le temple. Direction ensuite le village en contrebas, et installation à l'hôtel.

JOUR 16

Muktinath - Lupra - Jomsom (2720 m).

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous quittons le village et prenons rapidement un peu de hauteur en passant un petit col. Loin de l'agitation de la vallée de Muktinath, nous descendons à présent dans une vallée parallèle. Avec un peu de chance, nous apercevons les bharals, les moutons bleu des Himalayas. Une descente assez raide nous conduit à Lupra, village de tradition bön, caché dans les gorges de la Lupra khola. A l'écart du sentier historique du Tour des Annapurnas, le village a réussi à garder tout son charme. Après une pause déjeuner dans le village, nous parvenons jusqu'à l'embouchure de la vallée, dans la grande vallée de la Kali Gandaki. Désormais, deux heures de marche (souvent ventées...) sont nécessaires pour rallier Jomsom, le terme de notre trek dans le Mustang !

JOUR 17

Vol pour Pokhara.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Tôt le matin, nous embarquons à bord d'un vol domestique pour rejoindre Pokhara. Une fois arrivés, transfert à notre 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.

NB : le vol Jomsom - Pokhara peut être annulé en cas de conditions météorologiques défavorables. Dans ce cas, il sera remplacé par un trajet routier, sans impact sur le programme des jours suivants.

JOUR 18

Pokhara - Vol pour Katmandou.

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 19

Temps libre et vol international retour.

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

Temps libre pour profiter encore un peu de l'ambiance népalaise et faire nos derniers achats. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport de Katmandou pour prendre notre vol international.

N.B. Si le vol retour est prévu le lendemain matin, courte nuit à l'hôtel, puis transfert tôt le matin pour l'aéroport.
*Libération de votre chambre à 12h.

JOUR 20

Arrivée en France.

PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée en France 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.

Festival de Tiji à Lo Manthang, l'événement bouddhiste le plus renommé du Népal !
Depuis le XVe siècle, ce festival de tradition bouddhiste tantrique est dédié à Padmasambhava, dont l'effigie monumentale domine la grande place du village. Pendant trois jours, le programme propose danses religieuses et kermesse populaire, alors

que les Mustangpas s'habillent de leurs plus beaux costumes traditionnels. Certains viennent de villages lointains pour assister à cette fête annuelle. Plus qu'une célébration religieuse, le festival du Tiji est une fête villageoise et une foire commerciale qui réaffirme les liens entre les communautés monastiques et laïques. C'est un des temps forts de la vie communautaire du Haut Mustang, qui préserve ainsi son identité et ses traditions vivantes.

NB : les lodges de Lo Manthang affichent toujours complet pendant le festival. Exceptionnellement, nous serons peut être contraints de partager nos chambres à plusieurs (3-4 personnes).

Dates & prix

AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...

(informations au 19/05/2024)

LE PRIX COMPREND

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- Les vols intérieurs et les transferts routiers.
- L'encadrement par Rudra, guide historique chez nous, spécialiste en bouddhisme.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- L'hébergement : hôtel, lodge et chez l'habitant.
- La pension complète à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek (trousse de secours et téléphone satellite)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le permis d'entrée de 12 jours dans le Haut Mustang : 550 € à régler lors de l'inscription (montant susceptible de réajustement par les autorités locales).
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les frais de visa népalais.
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour.
- Les repas libres.
- Les entrées dans les sites et musées (~ 25€).
- 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 (non garantie dans les lodges) : 120€
- 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 : 100 € par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Le programme comprend 11 jours de trek en altitude dans une région de montagne reculée. Nous évoluons généralement entre 3600 m et 4100 m d'altitude, avec plusieurs passages de cols (altitude maximum de 4300 m).
Certaines étapes sont longues (20 km), avec des dénivelés positifs et négatifs importants.
Nous évoluons généralement sur des sentiers larges et peu techniques, mais certains passages peuvent parfois être endommagés et nécessiter un peu de prudence.

Ce voyage s'adresse à des voyageurs ayant le plaisir de la marche. Pour les non-sportifs, une préparation physique dans les mois précédents le départ est indispensable. Privilégiez les efforts d'endurance (randonnée pédestre, vélo, course à pied…). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

N.B. : la cotation physique de ce séjour (4 chaussures) est basée sur des critères universels (durées de marche, dénivelés et type de terrain). Elle ne prend pas en compte les paramètres extérieurs liés au climat et à l'altitude, qui peuvent rendre le voyage plus difficile qu'annoncé. Veuillez prendre cela en compte et adapter votre choix de voyage en fonction de votre état de forme.

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

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres 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, notamment 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 24H/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 Rudra Basnet, guide historique chez nous et spécialiste de la religion bouddhiste

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

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

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Nous 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. Aussi, sur certaines étapes, nous ne trouverons pas de lodges pour le déjeuner. Dans ce cas, nous prendrons avec nous de quoi faire un "pique-nique local" (ex. pain tibétain, œuf dur, fromage, légumes, fruit et jus de fruit).

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).

  NB : pendant le festival de Tiji (mi-mai généralement), le flux touristique dépasse largement la capacité d'hébergement des lodges de Lo Manthang. De ce fait, il vous sera peut être demandé de partager votre chambre à plusieurs, ou nous pourrions choisir de dormir sous tente ou chez l'habitant pour les trois nuits à Lo Manthang..

- Chez l'habitant : caractéristiques similaires aux lodges, mais ici nous partageons les locaux de la maison avec les habitants.

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…*

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 Jomsom et Pokhara, 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").

En cas de problème pendant le trek (fatigue, maladie, blessure…), la location d'un cheval à la journée est parfois possible, de sorte à pouvoir continuer avec le groupe (prix à négocier avec les habitants, à payer directement sur place).

BUDGET & CHANGE

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

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

POURBOIRES

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

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

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

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Équipement recommandé pour le trek :

- Tenue vestimentaire confortable et légère
- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Bonnet
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques pour les soirées fraîches (hauts et bas)
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable (short interdit dans les monastères)
- Chaussures de marche robustes avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales
- Chaussettes de marche

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, **le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine).** Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place. Aussi, nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

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

PHARMACIE

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

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

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques

- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

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

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

BILAN MÉDICAL :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, il fera un point sur vos vaccinations habituelles et vous conseillera sur les précautions à prendre avant de partir.

ASSURANCE :
Au Népal, sachez que les frais de secours et de santé sont souvent très onéreux. L'hélicoptère est souvent la seule solution pour une évacuation rapide, avec parfois des frais de plusieurs milliers d'euros. De ce fait, une assurance voyage est indispensable : elle doit notamment prendre en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Vérifiez bien les clauses de votre contrat d'assurance voyage avant de partir, et, si besoin, choisissez une assurance adaptée, telle que celle que nous vous proposons lors de votre inscription.
N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

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

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

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

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

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

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

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

SPÉCIFICITÉS

Scan passeport & règlement du permis d'entrée dans le Haut-Mustang & lettre d'information sur les vols intérieurs signée nécessaires dès l'inscription.