

NÉPAL

Ascension du Mera Peak

- Des journées d'acclimatation et de sécurité pendant le séjour
- Ascension de l'un des plus célèbres sommet du Népal
- Des vues imprenables tout au long du trek !

À PARTIR DE

4 995 € (vol inclus)

DURÉE

19 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

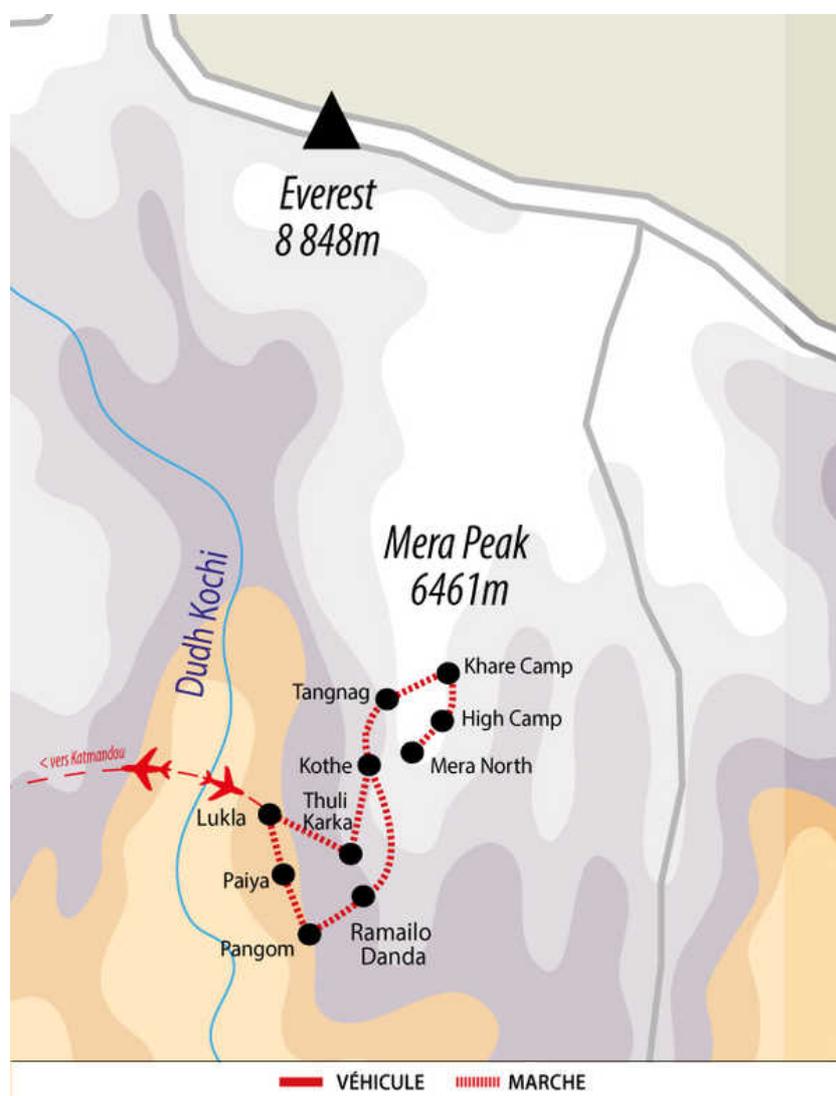
NIVEAU



THÉMATIQUE

Trek

L'un des sommets les plus célèbres du Népal ! Une ascension en haute altitude sans difficulté technique, et un panorama époustouflant à la clé sur toute la chaîne himalayenne et ses sommets mythiques ! Depuis Katmandou, nous prenons l'avion pour rejoindre les campagnes du Solu Khumbu, le "pays sherpa", au pied du massif de l'Everest. Nous démarrons le trek à Phaplu, et prenons la direction de la vallée sauvage de l'Hinku, peu fréquentée des trekkeurs. Nous remontons la vallée de hameau en hameau et prenons progressivement de l'altitude jusqu'à rejoindre Khare, le col du Mera La, puis le camp de base avancé (5800 m). Nous remontons ensuite tout doucement le long glacier qui mène jusqu'au sommet du Mera Peak, 6416 mètres d'altitude ! Du sommet, une vue imprenable sur le massif du Khumbu et les montagnes de l'Himalaya nous attend, avec notamment cinq "8000" : Everest, Lhotse, Cho Oyu, Makalu, et Kangchenjunga ! Nous redescendons ensuite à des altitudes plus clémentes et rejoignons l'aéroport de Lukla, d'où nous prenons le vol retour pour Katmandou.



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Katmandou

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

Vol international en direction de Katmandou.

JOUR 2

Arrivée à Katmandou

HÉBERGEMENT : HOTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide, et conduit à notre hôtel en centre-ville. Déjeuner et après-midi libres pour se reposer et s'occuper des derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en pagode. Dîner de bienvenue en compagnie du guide.

JOUR 3

Vol Katmandou – Lukla (2800 m) ou Ramechhap – Lukla. Trek sur Paiya

TRANSPORT : AVION (0H30) | MARCHÉ : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1440 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 15 M |
ALTITUDE MAX : 2840 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Le vol tôt le matin de Kathmandou à Lukla* offre une vue panoramique de la partie Est de l'Himalaya : Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. À Lukla (2700 m), après le petit déjeuner, nous prenons un court vol pour Lukla. C'est un atterrissage à couper le souffle au milieu de montagnes imposantes. Ici, nous rencontrons notre sentier vers Paiya, en commençant par une descente vers Surke, où nous traversons une rivière avant de monter vers le col de Chhutok. Un beau sentier avec quelques montées et descentes nous mène au petit village de Paiya.

* Vol domestique:

Katmandou – Lukla à l'aller (45 minutes)

Lukla – Katmandou au retour (45 minutes)

Ou

Transfert vers Ramechhap, Vol Ramechhap – Lukla à l'aller (20 minutes)

Route : 4h à 5h

*Vol Lukla – Katmandou au retour (20 minutes), transfert vers Katmandou

Route : 4h à 5h

Ce vol, qui longe les Himalayas avec de vues magnifiques, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, dépendant de la météo ou de l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Kathmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ très tôt de Katmandou: entre 3h et 4h). Petit déjeuner sur la route.

JOUR 4

Paiya – Panggom

MARCHÉ : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 105 M | ALTITUDE MAX : 2930 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons la journée par une descente facile, à travers des collines riches en agriculture, jusqu'à la rivière Paiya. Nous marchons à travers une jolie forêt pendant un bon moment avant une montée raide vers le col de Khari, un point de vue offrant des vues fabuleuses sur plusieurs montagnes dépassant les 7000m. Après une descente, toujours dans la forêt de rhododendrons, nous continuons notre marche sur un sentier plat jusqu'au village de Panggom.

JOUR 5

Pangomm – Ramailo Danda

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 20 M | ALTITUDE MAX : 2950 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Aujourd'hui, nous traversons de beaux villages Sherpa, sur un sentier descendant, avant d'atteindre le col de Pangom à 3220m : profitez d'une vue formidable sur le Mera Peak. Continuez à parcourir les terres cultivées en échangeant quelques sourires avec les villageois et les agriculteurs locaux. Maintenant, c'est un sentier plat la plupart du temps jusqu'à Ramailo Dada (littéralement, colline amusante !), où nous passons la nuit.

JOUR 6

Ramailo Danda – Chhetra Khola

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

C'est une belle journée de « pique-nique » (nous emportons notre déjeuner avec nous). Nous faisons la majeure partie de la marche dans les forêts, sans villages ni salons de thé locaux disponibles pour le déjeuner. Le sentier monte progressivement avec de nombreux zigzags, à travers la forêt de bambous et de rhododendrons, avant de descendre vers la rivière Tama, une zone calme pour prendre notre déjeuner. Nous continuons notre randonnée à travers la forêt jusqu'à Chhetra Khola.

JOUR 7

Chhetra Khola – Kothe

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 330 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Notre randonnée se poursuit au sein de la forêt, jusqu'au village de Tokthok, où nous voyons de plus grands villages comme Tashing Ongma. Nous descendons et rencontrons l'Inkhu Khola (Torrent) à Mausam Kharka. Nous continuons à longer la rivière avant d'atteindre le charmant village de Khote : nous sommes entrés dans le parc national de Makalu Barun. Maintenant, les vues sur le Mera Peak sont incroyables !

JOUR 8

Khote (3540 m) – Thangnag(4260 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 720 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 20 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous continuons notre progression dans la vallée de l'Hinku jusqu'à l'alpage de Thangnag, situé au pied du Kusum Kang Guru (6370 m).

JOUR 9

Tangnag - Khare (4895 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 635 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 10 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Courte journée de trek pour achever notre acclimatation dans un cadre superbe. Nous sommes ici entouré du Kyashar (6770 m) et du Mera Peak (6495 m). Nous passons le long de la moraine du Dig Glacier venant tout droit du Mera Peak, et prenons la direction du Peak 41 (6648 m). Nous arrivons au camp d'altitude de Khare, le dernier espace habité, d'où commence réellement l'ascension du Mera Peak.

JOUR 10

Journée d'acclimatation a Khare (4895 m)

HÉBERGEMENT : LODGE

Nous prenons une nouvelle fois le temps de s'acclimater à l'altitude, qui est la clé du succès pour la suite de l'ascension.

JOUR 11

Khare (4895 m) - Mera La High Camp (5780 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 885 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 60 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Ce matin nous atteignons le glacier et montons, sans difficulté jusqu'au col, le Mera La. Nous poursuivons doucement l'ascension sur la neige, jusqu'à atteindre le camp de base avancé du Mera Peak, à 5780 mètres. À partir de ce soir, nous dormons en tente, et ce, jusqu'à ce que nous retrouvions la "civilisation", à Chhukung.

JOUR 12

Mera La High Camp - Sommet Mera Peak (6476 m) - Khare (4895 m)

MARCHE : 10H-12H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1630 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Départ dans la nuit (vers minuit) pour l'ascension du Mera Peak par le versant Nord. C'est une longue montée glaciaire régulière, sans grande difficulté technique, généralement peu crevassée. Les derniers mètres ont davantage de pente, autour des 35 à 40°. Depuis le sommet, nous découvrons l'un des plus beaux panoramas du Népal, avec une vue superbe sur quatre "8000" : l'Everest (8846 m), le Lothse (8501 m), le Makalu (8475 m), le Kangchengjunga (8586 m) et le Cho Oyu (8153 m) ! Nous redescendons ensuite au camp. Après s'être bien reposés, nous poursuivons la descente jusqu'au camp de Khare (2 h de marche), à une altitude déjà plus confortable.

JOUR 13

Jour de Sécurité

HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Journée de sécurité pour palier aux imprévus météorologiques ou à l'état de fatigue des participants.

N.B. Le guide se réserve le droit d'utiliser ce jour de sécurité aujourd'hui même ou de le décaler dans le programme, en fonction des besoins.

JOUR 14

Khare (4895 m) - Kote (3500 m)

DÉNIVELÉ POSITIF : 50 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Descente pour revenir à Kote par le même sentier qu'à la montée.

JOUR 15

Kote - Thuli Kharka (4130 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous entamons notre descente dans un lit de rivière puis remontons le versant Ouest de la vallée pour atteindre notre lieu de bivouac.

JOUR 16

Thuli Kharka - Lukla (2800 m)

DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 2000 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Aujourd'hui nous passons le col de Zetrwa La (4600 m) avant de descendre vers Lukla.

JOUR 17

Vol Lukla/Ramechhap et route pour Katmandou

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

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

JOUR 18

Katmandou

HÉBERGEMENT : HOTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial de l'Unesco. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi. [Déjeuner et dîner libres]

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise).

JOUR 19

Katmandou - France

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international retour vers la France. Si vous prenez un vol de nuit arrivée le jour 20.

À NOTER

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/04/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 12/10/2024	MER. 30/10/2024	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 02/11/2024	MER. 20/11/2024	4 995 €	Confirmé
SAM. 01/03/2025	MER. 19/03/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 08/03/2025	MER. 26/03/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 15/03/2025	MER. 02/04/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 22/03/2025	MER. 09/04/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 29/03/2025	MER. 16/04/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 05/04/2025	MER. 23/04/2025	5 045 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 12/04/2025	MER. 30/04/2025	5 145 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 19/04/2025	MER. 07/05/2025	5 145 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 26/04/2025	MER. 14/05/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 03/05/2025	MER. 21/05/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 04/10/2025	MER. 22/10/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 11/10/2025	MER. 29/10/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 18/10/2025	MER. 05/11/2025	5 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 25/10/2025	MER. 12/11/2025	5 195 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 01/11/2025	MER. 19/11/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 08/11/2025	MER. 26/11/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 15/11/2025	MER. 03/12/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 22/11/2025	MER. 10/12/2025	4 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

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

✓ LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel en BB à Katmandou
- La pension complète en lodge durant le trek
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- Le guide francophone
- Le guide de haute montagne pour l'ascension de Mera Peak pour chaque 3 participants.
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Le portage des bagages pendant le trek
- Tous les permis de trek
- L'assurance de votre équipe d'encadrement
- Toutes les taxes locales
- Les vols internationaux aller-retour Paris/Katmandou

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou
- Les entrées de sites à Katmandou
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage

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 supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 90€
- 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) : 160 €
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 100 € par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend 20 jours de trekking en haute montagne, avec parfois de longues journées de marche.

Au-dessus de 4500 mètres, les conditions sont souvent rudes (neige, glace, vent, oxygène raréfié...).

Sur les passages de neige et de glacier, encordement et utilisation de crampons et piolet. L'ascension du Mera Peak n'est pas très technique, mais il est nécessaire d'avoir une expérience en alpinisme.

Ce voyage s'adresse à des trekkers dont le profil correspond aux critères suivant :

- avoir de l'expérience de trekking en montagne en itinérance et de bonnes notions d'alpinisme (marche sur glacier notamment)
- être en très bonne condition physique (pratiquer une activité d'endurance régulière)
- avoir "l'esprit d'aventure" : il s'agit ici d'une expédition himalayenne. Campement parfois dans la neige, à des températures négatives, évolution dans un milieu hostile et engagé. Les évacuations par hélicoptères sont la seule alternative en cas de problème, et cela peut prendre du temps (météo et autres aléas propres à l'organisation des secours au Népal).

À noter que le guide est le responsable de la sécurité du groupe. Il doit prendre toutes les décisions nécessaires au bon déroulement du programme, dans le respect des conditions de sécurité optimales pour l'ensemble du groupe.

INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ DURANT LE VOYAGE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Durant le voyage plusieurs jours sont à plus de 3500 mètres. Le Mal Aigu des Montagnes est le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude et il apparaît le plus souvent à partir de 3500 m. À partir de cette altitude, 50 % des personnes sont atteintes du MAM bénin. Maux de tête, insomnies, perte d'appétit et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces effets disparaissent souvent après quelques jours passés en altitude. Le MAM est causé par une diminution de la pression atmosphérique entraînant une raréfaction de l'oxygène. La meilleure et la seule prévention est l'acclimatation : ne pas monter trop vite, éviter les efforts intenses en début de séjour et boire en abondance.

Pour plus d'informations sur le MAM : www.ifremmont.com/documentation

Organisation locale :

Nos itinéraires respectent au mieux les paliers d'acclimatation en fonction des contraintes géographiques et/ou de la durée du voyage. Nos équipes sont également régulièrement formées à la sécurité en altitude. Nos guides savent au mieux organiser cette acclimatation.

Assistance médicale 24h/24 et 7j/7 :

En cas de besoin, et avec l'aide du guide, un médecin de notre plateau d'assistance médicale (Mutuaide) spécialisé dans les pathologies liées au froid et à l'altitude peut être contacté par téléphone pendant le voyage, 24H/24 et 7j/7, pour aider en cas de problème (l'accès à ce service est possible que si une communication GSM ou satellite peut être établie).

ENCADREMENT

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Népal 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 Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

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

- L'ascension au sommet du Mera Peak est encadrée par un guide népalais anglophone pour les groupes de 1 à 3 personnes. À partir de 4 personnes, le guide de haute montagne francophone et un assistant-guide vous accompagnent au sommet (cordées de 3 personnes). Ce sont des guides diplômés "guide de haute montagne" par les institutions népalaises (Nepal Mountaineering Association). Ils connaissent parfaitement leur terrain de jeu, et présentent toutes les qualités et l'expérience nécessaire pour encadrer l'ascension en toute sécurité.

- 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 ! Étant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).

Nous vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par

le porteur), et 20 kg pour les trekkers sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekkings 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. À Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

- Sur nos voyages accompagnés, en pension complète :

Trois repas et un goûter par jour vous sont servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

. Sur nos voyages en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

. Sur nos voyages en tente, notre cuisinier et son équipe disposent de tout le nécessaire pour assurer des repas énergétiques, équilibrés et savoureux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancakes 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.

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

- Sur les séjours accompagnés, sans la pension complète (hors petit-déjeuners des hôtels et des étapes de camping) :

À Katmandou, vous trouverez de nombreux restaurants dans les quartiers touristiques, avec tous types de gastronomie.

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

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge.

Au Népal, l'eau courante n'est pas potable. Nous vous déconseillons fortement de la boire.

En montagne, deux cas de figure en fonction de votre voyage :

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

HÉBERGEMENT

- À Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- Lodges pendant le trek, dans les zones habitées (bas Khumbu) : 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. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Les chambres ne sont pas chauffées, les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont souvent payantes (environ 2 € par personne).

- Campements : tentes d'expédition trois places pour deux personnes (de type Mountain Hardwear Trango 3), avec matelas mousse (épaisseur 6 cm). Une tente mess (espace collectif pour les repas) avec tables et chaises est installée tous les soirs, ainsi qu'une tente cuisine (lorsque nécessaire) et une tente toilette. De l'eau chaude est mise à disposition régulièrement pour un brin de toilette et pour remplir les gourdes.

N.B. Sur des groupes de moins de 4 personnes, la tente mess est inutile : il est préférable de venir se réchauffer dans les petits refuges en dur, destinés à l'équipe de cuisine.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage* :

À Katmandou

- **Hôtel 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. (<http://hotel-tibet.com.np>)

- **Hôtel Manaslu** : situé à 50 mètres 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. (<https://hotelmanaslu.com>)

*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

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 pourrions 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.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres assurés en minibus privatisés
- Vols domestiques Katmandou - Phaplu et Lukla - 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.

Atalante a 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. Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyée au moment de votre inscription.

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

BUDGET & CHANGE

La monnaie locale est la Roupie népalaise (NPR).

Pour connaître le taux de change à l'heure actuelle, consultez le site : www.xe.com.

En dehors des grands hôtels, il n'est généralement pas possible de payer avec sa carte bancaire. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara, où vous pourrez facilement obtenir 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.

À 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).

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Équipements de sécurité en montagne : caisson hyperbare, téléphone satellite, trousse de premiers secours...
- Matériel de camping collectif

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Veillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (30°C en basse altitude, -20°C possible au dessus de 5000 m !)

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Sur-pantalon d'alpinisme
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne, robustes, confortables et cramponables
- Chaussures de marche légères
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds (+ une paire de rab en cas de perte)

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Notre agence locale se chargera ensuite de distribuer cela à nos porteurs, en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Kit de réparation vêtements : aiguilles, fil à coudre
- Lacets de rechange
- 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 (plus de renseignements dans la rubrique 'Tourisme responsable')

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

Matériel spécifique nécessaire pour les ascensions :

- Chaussures de trek isolante et imperméables, adaptées pour des températures froides
- Crampons adaptés à vos chaussures
- Casque d'alpinisme
- Baudrier
- Un piolet, idéalement adapté à la marche sur glacier (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur ou huit
- Deux mousquetons à vis
- Un mousqueton simple
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Une cordelette diamètre 8 mm de 1,5 à 2 m (destinée à faire un nœud prussik)
- Un anneau de sangle de 2 m de diamètre

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). A l'exception du piolet, du casque et des crampons, nous vous conseillons d'éviter la location sur place pour le reste de l'équipement, du fait de la vétusté du matériel parfois proposé.

BAGAGES

- Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).

Important : un sac Atalante de 80 litres de type "duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou.

Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étape du trek.

Idéalement, veuillez ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs.

Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- Sac à dos de 25-40 litres pour la journée, destinée à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)

Important : 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), 20 kg pour les voyages comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

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 !

CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en bonne santé, avec une bonne condition physique.

Avant de partir, nous vous conseillons 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.

Sachez toutefois que tous nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude, et disposent de l'équipement de sécurité nécessaire lorsque les conditions l'exigent (téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène).

En cas de besoin, et avec l'aide de votre guide, un médecin de notre plateau d'assistance médicale spécialisé dans les pathologies liées au froid et à l'altitude peut être contacté par téléphone pendant votre voyage, 24h/24 et 7j/7 (l'accès à ce service est possible que si une communication GSM où satellite peut être établie).

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^e 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".