Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

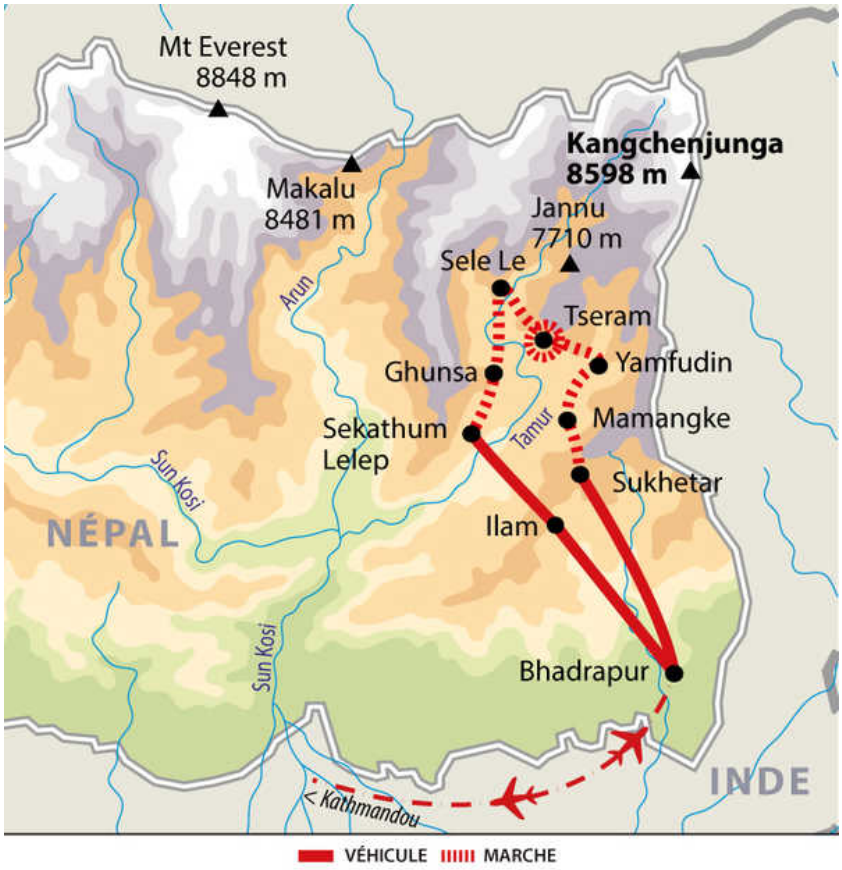
Le trek du Kangchenjunga

- Un grand trek dans une région reculée du Népal.
- La variété des paysages : haute montagne, jungle et rizières.
- Les camps de base nord et sud du Kangchenjunga.

À PARTIR DE	**4 395 €** (vol inclus)
DURÉE	22 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Un trek engagé dans l'une des régions les plus reculées du Népal, au pied du troisième sommet de la planète : le Kangchenjunga qui culmine à 8 586 mètres !

Un voyage d'exception dans l'extrême est du Népal, une région sauvage dominée par le Kangchenjunga. Depuis Katmandou, nous prenons un vol pour Bhadrapur, à la frontière indienne, et remontons en véhicule les collines verdoyantes de la campagne népalaise jusqu'à atteindre Taplejung, le point de départ de notre trek. D'ici, nous partons pour 15 jours de marche entre rizières, jungle, alpages et vallées glaciaires, avec en point d'orgue les magnifiques belvédères de Oktang et de Pangpema, pour admirer les versants nord et sud du Kangchenjunga. Un trek exigeant pour des trekkeurs en quête d'aventure, aux pieds des plus grandes montagnes du monde !



Itinéraire

JOUR 1

PARIS

HÉBERGEMENT : AVION

Vol à destination de Katmandou.

JOUR 2

KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide et prenons la route pour rejoindre notre hôtel en centre-ville. En soirée, rendez-vous à la réception de l'hôtel avec le guide et le reste du groupe pour un premier briefing sur le voyage puis le dîner de bienvenue.
Déjeuner libre.

JOUR 3

KATMANDOU - BHADRAPUR - SUKHETAR (2420 m)

TRANSPORT : AVION, VÉHICULE PRIVATIF (8H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Départ matinal pour rejoindre l'aéroport de Katmandou. Vol à destination de Bhadrapur, située au sud-est du Népal, sur la frontière indienne. Arrivés à destination, nous prenons un véhicule pour remonter plein nord jusqu'à Sukhetar, au pied du massif du Kangchenjunga.
N.B. En cas de retard de vol, nous faisons étape en route et terminons le lendemain matin.

JOUR 4

SUKHETAR - LALI KHARKA - KANDE BHANJYANG (2050 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF | MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous poursuivons désormais la route en jeep sur une piste carrossable. Les hauts sommets apparaissent maintenant à l'horizon, dont les deux géants de la région : le Jannu (7 710 m) et la barrière du Kangchenjunga (8 586 m). Nous passons Lali Kharka, et descendons dans le fond de vallée, jusqu'au terminus de la route : c'est le point de départ de notre trek. Nous passons la rivière par un pont métallique et grimpons une première côte assez raide. Le sentier traverse le hameau de Kunjari, des terrasses plantées de millet et des habitations isolées, avant d'atteindre Kande Bhanjyang, au sommet, première étape pour la nuit.

JOUR 5

KANDE BHANJYANG - MAMANKHE (1780 m)

MARCHE : 8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous passons Sinchewa Bhanjyang et descendons progressivement entre les rizières qui arborent la vallée de la Kabeli khola, tout en admirant le superbe panorama sur le massif du Kangchenjunga. La descente finit par s'adoucir jusqu'à Yangton, avant de trouver une belle montée en escalier, de sorte à gagner Phomphe danda. Descente assez raide pour aller traverser la khaksewa khola, puis nous remontons une dernière fois le versant opposé pour trouver le village de Mamankhe.

JOUR 6

MAMANKHE - YAMPHUDIN (2060 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Belle journée de marche dans la campagne népalaise. Nous randonnons sur un sentier à flanc de montagne, rarement plat, parfois technique, qui domine le versant nord de la vallée de la Kabeli khola. Nous remontons la vallée petit à petit jusqu'à atteindre Yamphudin, village situé à la confluence entre la Kabeli et l'Omje khola.

JOUR 7

YAMPHUDIN - LAMITE BHANJYANG (3415 m) - TORTONG (3000 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous gagnons aujourd'hui de l'altitude, sur un chemin fait de montées et de descentes, dans un paysage de plus en plus sauvage, des cultures aux alpages de montagne, en passant par la forêt primaire humide. Nous passons le col de Lamite bhanjyang, avant de descendre plein nord dans les rhododendrons qui bordent la vallée de la Simbua khola, rivière issue des glaciers du massif du Kangchenjunga. Nous traversons le cours d'eau et terminons la journée sur ses rives, au niveau de Tortong.

JOUR 8

TORTONG - TSERAM (3870 m)

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons la rive droite de la Simbua khola sur un sentier relativement plat et régulier. La forêt de pins se dissipe peu à peu avec l'altitude, pour laisser place aux alpages d'altitude, puis à la moraine du glacier du Yalung Kang, avec une jolie vue sur les hauts sommets qui cernent le fond de vallée. Nous sommes à plus de 3 800 mètres d'altitude : il est temps de laisser nos corps s'adapter au manque d'oxygène avant de monter plus haut.

JOUR 9

TSERAM - OKTANG (4730 m) - TSERAM (3870 m)

MARCHE : 8H-10H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous partons pour une belle journée en aller-retour pour atteindre Oktang, superbe belvédère face au massif du Kangchenjunga. La montée est raide, mais bientôt, nous passons les alpages de Yalung Bara et admirons les sommets enneigés du Rathong (6 678 m) et des Kabru (7 338 m) qui se rapprochent peu à peu. Passé Ramche, nous remontons les moraines du glacier du Yalung jusqu'à atteindre Oktang. D'ici, le panorama est inoubliable ! Nous sommes au pied des géants, avec juste devant nous la face sud du Kangchenjunga et ses différents sommets de plus de 8 000 mètres. Après avoir profité de l'instant, nous revenons sur nos pas et retournons à Tseram.

JOUR 10

TSERAM - SINELAPCHE LA (4 700 M) – MIRGIN LA (4 480 M) - SELELE (4130 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous montons à présent plein nord pour changer de versant, en direction du Jannu. C'est une belle journée de marche dans les alpages, avec trois cols au programme : le Sinelapche La (4 700 m), le Sinion La (4 640 m) et le Mirgin La (4 480 m). Nous marchons et profitons d'un point de vue plus élevé sur la face sud-ouest du Kangchenjunga et les Kabrus, avant de tourner la tête à gauche pour voir l'imposant Makalu (8 481 m), très proéminent, et au loin, les silhouettes de l'Everest (8 846 m) et du Lhotse (8 516 m) ! Au Sinion La, nous apercevons maintenant l'impressionnant sommet du Jannu (7 710 m). Nous terminons la journée au bord d'une rivière, dans les magnifiques prairies de Selele.

JOUR 11

SELELE - GHUNSA (3430 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 50 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 820 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Matinée de marche où nous quittons momentanément les hauteurs afin de gagner la vallée de la Ghunsa khola, et retrouver la verdure des pins et des rhododendrons. Nous franchissons tout d'abord le col de Tamo La (3 950 m) avant de descendre dans la forêt. Nous campons à proximité de Ghunsa, joli village sherpa que nous visitons l'après-midi.

N.B. Petite journée de marche qui peut servir de journée "tampon" en cas de nécessité.

JOUR 12

GHUNSA - KHAMBACHEN (4050 m)

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons la Ghunsa khola par un sentier qui longe la rivière d'une rive à l'autre, avant que la pente ne s'accentue pour repasser la barre des 4 000 mètres. Après avoir franchi un passage exposé aux chutes de pierre, nous retrouvons une vue sur le Jannu. Nous arrivons au hameau de Khambachen, et profitons du reste de la journée pour admirer le plus beau point de vue sur l'immense face granitique du Jannu. Appelé localement Kumbhakarna, les 7 710 mètres du Jannu ont été gravis la première fois en 1962 par une équipe française.

JOUR 13

KHAMBACHEN - LHONAK (4750 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous remontons toujours la vallée de la Ghunsa khola sur un sentier qui parcourt les alpages de yak, jusqu'à trouver la moraine du glacier du Kangchenjunga, caché dans les hautes montagnes à l'est. Nous sommes de nouveau en haute montagne, dans un monde fait de rochers et de glace. Nous nous arrêtons à Lhonak, un camp de nomade fait de quelques abris en pierre, au carrefour de gigantesques vallées glaciaires. Au nord, les montagnes de 7 000 mètres symbolisent la frontière avec l'Inde.

JOUR 14

LHONAK - PANGPEMA - C.B. NORD DU KANGCHENJUNGA (5150 m) - LHONAK OU KHAMBACHEN (4050 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 780 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 780 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Depuis Lhonak, nous prenons encore de l'altitude en remontant la moraine du glacier du Kangchenjunga. Sur notre droite, l'immense cirque glaciaire donnant sur la face nord du troisième sommet de la planète se découvre peu à peu, un panorama hors norme, face au gigantisme de ses parois démesurées et aux séracs omniprésents... Depuis le camp de base, les plus motivés peuvent prendre un peu plus d'altitude (5 936 m) pour apprécier encore davantage la vue. Nous redescendons ensuite la vallée jusqu'à retrouver Lhonak, ou Khambachen, en fonction du temps disponible et des envies du groupe.

JOUR 15

JOURNÉE DE SÉCURITÉ

HÉBERGEMENT : LODGE

Journée de sécurité en cas d'imprévu pendant le programme. Si le temps le permet, les plus motivés peuvent aller faire une excursion dans la vallée glaciaire du Jannu.

JOUR 16

KHAMBACHEN - GYABLA (2730 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous quittons le domaine de la haute montagne et redescendons la vallée de la Ghunsa khola pour revenir jusqu'au village de Ghunsa. Nous poursuivons ensuite la descente de la vallée à travers la forêt. Nous passons les habitations en bois de Phale, village de réfugiés tibétains, puis nous arrivons à Gyabla, étape de ce soir.

JOUR 17

GYABLA - SEKATHUM (1585 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1850 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous terminons le trek avec une bonne journée de marche pour rejoindre Sekathum, lieu à partir duquel la piste carrossable s'avance désormais.

JOUR 18

SEKATHUM - TAPLEJUNG - ILAM

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Route sur la piste (souvent chaotique) jusqu'à Taplejung, puis retour vers Ilam.

JOUR 19

ILAM BAZAR - BHADRAPUR - KATMANDOU

TRANSPORT : 4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Dernière matinée de route pour rejoindre l'aéroport de Bhadrapur, puis vol domestique à destination de Katmandou. Soirée libre dans le centre-ville.

Dîner libre.

JOUR 20

KATMANDOU

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre à Katmandou pour vous balader dans les ruelles de cette ville atypique !

En option, si vous le souhaitez, nous vous proposons la "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique "Options").

JOUR 21

KATMANDOU - PARIS

HÉBERGEMENT : AVION

Temps libre et transfert à l'aérport selon vos horaires de vol.

JOUR 22

PARIS

Arrivée à Paris.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 03/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 26/10/2024	SAM. 16/11/2024	**4 495 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 16/11/2024	SAM. 07/12/2024	**4 395 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 08/03/2025	SAM. 29/03/2025	**4 395 €**	Confirmé dès 4 inscrits
SAM. 05/04/2025	SAM. 26/04/2025	**4 395 €**	Confirmé dès 4 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les permis de trek obligatoires
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'inscription
- Les frais de visa (cf. rubrique 'Formalités')
- L'assurance voyage
- Contribution à la neutralité Carbone : 10€ par personne.

À payer sur place :

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 3 à 8 € environ par repas.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, se reporter à la rubrique 'Pourboires'.
- Les frais d'entrée de site non inclus dans le programme.

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)
- Le supplément pour une chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de voyage, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend plus de 15 jours de marche en autonomie dans une région très isolée du Népal.
Les sentiers de marche sont parfois techniques (moraines, chemins en devers...) et exigeants, avec de nombreuses montées et descentes successives. Notez que l'itinéraire prévu peut être modifié en fonction des aléas rencontrés (éboulements, neige, pont emporté...).
Heures de marche maximum dans la journée : 10 heures.
Dénivelé positif maximum : 1700 mètres / Dénivelé négatif maximum : 1200 mètres.
Altitude maximum pendant le trek : 5150 mètres (Pangpema)

Ce voyage s'adresse donc à des trekkeurs dont le profil correspond aux critères suivant :
- avoir de l'expérience de trekking en montagne en itinérance
- être en très bonne condition physique (pratiquer une activité d'endurance régulière)
- avoir l'esprit "d'aventure" : nous évoluons 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).

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES : cf. rubrique 'Recommandations'.

ENCADREMENT

.
Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant le voyage, accompagnement par nos guides de trek Altaï, mobilisés à 100% pour faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone

- Une équipe locale présente 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).
Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs 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-cuisinier : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-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.

. Pour les voyages comprenant l'ascension d'un sommet de plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak") : un guide de haute montagne népalais vous guide au cours de l'ascension. C'est un spécialiste des ascensions de "trekking peaks". Diplômé guide de haute montagne par les institutions népalaises, il n'a cependant pas le diplôme de guide de haute montagne international (UIAGM). Il présente évidemment toutes les qualités et l'expérience nécessaire requises pour l'encadrement et l'ascension d'un "trekking peak" tel que l'Island Peak, le Chulu Far East etc... et ce en toute sécurité. Atalante met à votre disposition un guide de haute montagne pour trois personnes, doublé d'un assistant-guide à partir de quatre personnes (cordées de 3 personnes maximum).

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 proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

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

Durant le séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.
Pour les voyages en camp, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir les gourdes, pendant le trekking.
Pour les voyages en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone) ou acheter de l'eau minérale dans les lodges, mais évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situé à proximité du centre-ville. Chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- En lodge pendant le trek* : généralement en chambre double/twin. Confort sommaire, et salle de bain (locale...) commune. Les lodges de la région ne sont pas toujours chauffés : une bonne doudoune et un bon duvet sont obligatoires ! Les douches chaudes sont parfois possibles (supplément à régler sur place, de 2 à 8 € en fonction des lodges). Internet n'est pas accessible.

*En fonction de la taille du groupe et des circonstances locales, nous pourrons vous proposer certaines nuits en tente. Dans ce cas : nuit en tente dôme 3 places pour 2 voyageurs, et matelas mousse de 4-5 cm d'épaisseur. Le matériel de camping est acheminé le long du trek à dos d'homme (porteurs) : tente-mess, tente-toilette, mobilier, équipement de cuisine et nourriture).

- Les nuits à Phidim et Ilam se font dans des hôtels simples (pas d'autres possibilités dans la région), en chambre twin/double avec salle de bain privative. Wifi et eau chaude ne sont pas garantis.

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.*

DÉPLACEMENT

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

- Les transferts du programme sont assurés par mini-bus privatisé ou véhicule tout-terrain.
- Vols domestiques aller-retour entre Katmandou et Bhadrapur.

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

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable ici.

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

POURBOIRES

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

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

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

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Bonnet
- Tour de cou (buff)
- Gants chauds
- T-shirts manche longues ou courtes en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir
- Polaire légère + une chaude
- Veste adaptée au trekking en montagne, coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Sur-pantalon imperméable ou pantalon d'alpinisme chaud
- Chaussures de trekking, robustes et confortables
- Chaussures légères ou sandales
- Sandales techniques pour les traversées de rivière
- Chaussettes de randonnée

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques (recommandé)
- Guêtres (facultatif)

- Sac de couchage T° confort -15°C / -20°C
- Nécessaire de toilette : de préférence des produits biodégradables, savon de Marseille, shampoing
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau
- Lunettes de soleil adaptée pour la montagne (cat. 3 minimum)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

BAGAGES

Le sac en soute ne doit pas dépasser le poids maximum de 20 kg pour les vols internationaux.

- Sac de voyage 80 - 100 litres (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 étapes 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 25-30 litres pour la journée.

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.
Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :
- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules
- Le Diamox, diurétique puissant peut être adapté au traitement du MAM. Ce médicament doit être prescrit par votre médecin avant de partir en voyage.

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 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 connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'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° 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".