

NÉPAL

Sanctuaire des Annapurnas

- Le contraste entre rizières et haute montagne
- La nuit au camp de base de l'Annapurna I
- Un trek à une altitude modérée
- L'étape à Bandipur, superbe village newar

À PARTIR DE

3 095 €

DURÉE

16 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Trek

Un grand classique du trek au Népal qui nous conduit jusqu'au célèbre Sanctuaire des Annapurnas. Depuis les rizières de la campagne népalaise, nous remontons la vallée jusqu'à ce magnifique cirque glaciaire, entouré des sommets mythiques de l'Himalaya !

Atalante propose ici un des itinéraires incontournables de l'Himalaya népalais, le trek du "sanctuaire des Annapurnas". Depuis les rizières des contreforts himalayens, nous remontons la vallée de la Marsyangdi khola à travers forêt de rhododendrons et cultures en terrasses. Nous passons par les villages isolés de la région et découvrons la vie rurale népalaise, avec en toile de fond les sommets de l'Annapurna Sud et du Hiunchuli. Alors que la vallée se resserre, nous plongeons dans la jungle tropicale qui borde le pied du mythique Macchapuchhre, le fameux "Cervin népalais", à près de 7000 m d'altitude. Nous pénétrons à présent dans l'univers de la haute montagne, et arrivons au célèbre camp de base de l'Annapurna I, à l'entrée de l'immense cirque glaciaire que l'on appelle le "sanctuaire" : un lieu chargé d'histoire dominé par l'imposante face sud de l'Annapurna I, 8091 m !



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Katmandou.

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

Vol international avec escale pour la capitale népalaise, Katmandou.

JOUR 2

Arrivée à Katmandou.

DÉJEUNER : LIBRE

A notre arrivée, nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide et conduits à notre hôtel situé en centre-ville. Le reste de la journée est libre, afin que chacun puisse choisir de se reposer ou de profiter d'une petite balade dans les ruelles de Thamel, le quartier touristique. En fin de journée, nous retrouvons le guide pour un premier briefing sur le déroulé du voyage. Dîner de bienvenue tous ensemble.

JOUR 3

Route Katmandou – Bandipur.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHÉ : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Tôt le matin après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour Bandipur. Nous quittons la vallée de Katmandou en passant le col de Thankot (1400m), duquel nous avons un joli panorama sur les massifs de l'Himalaya népalais (par beau temps seulement) : Ganesh Himal (7400m), Langtang (7200m) et Manaslu (8163m). Nous sommes sur l'un des axes majeurs du pays, celui qui relie Katmandou et Pokhara. La route se faufile entre montagnes et vallées, en longeant la Trishuli khola. Nous arrivons l'après-midi à Bandipur, superbe village historique d'origine Newar que nous visitons. Nous profitons aussi de la fin de journée pour nous promener sur les hauteurs de la colline de Bandipur afin d'admirer la vue imprenable sur la chaîne himalayenne.

JOUR 4

Randonnée de Bandipur à Chirkine – Kande – Australian Camp (2060 m).

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons la journée par une petite balade entre Bandipur et Chirkine, durant laquelle nous traversons le joli village de l'ethnie Magar, Ramkot. Nous prenons ensuite la route pour Kande (1770 m), le point de départ de notre trek. Un sentier un peu raide nous mène à Australian Camp, notre étape de ce soir, d'où nous avons une vue imprenable sur les plus beaux sommets de la région : le Machhapuchhre (6993 m), Annapurna II (7937 m), Annapurna III (7555 m) et Annapurna IV (7525 m).

JOUR 5

Australian Camp – Landruk (1565 m).

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous montons jusqu'au col de Deurali (2100 m), avant de descendre sur le versant est de la vallée de la Modi khola, rivière qui prend sa source au pied de l'Annapurna I. Nous arrivons au village de Landruk, qui dispose d'une vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m), les hauts sommets qui composent la barrière sud du Sanctuaire des Annapurnas.

JOUR 6

Landruk – Jhinu Danda (1780 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous poursuivons la descente et atteignons la rivière que nous traversons par un petit pont suspendu. Déjeuner à Jhinu Danda (1780 m) après une montée un peu raide d'une demie heure. Jhinu Danda est un lieu propice à la détente, grâce à ses sources chaudes, très prisées des locaux et des marcheurs !

JOUR 7

Jhinu Danda – Bamboo (2325 m).

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons la journée par une montée un peu raide jusqu'à Chomrong (2170 m), l'un des plus gros villages de la région, situé face au sublime Machhapuchhre, la "queue de poisson", peut être la montagne la plus esthétique du massif des Annapurnas. Nous continuons jusqu'à Sinuwa (2360 m) pour le déjeuner. Cet après-midi nous marchons dans la forêt tropicale, et entrons dans la bamboueraie qui abrite le village bien nommé de Bamboo, notre lieu d'accueil pour la nuit.

JOUR 8

Bamboo – Deurali (3200 m).

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous poursuivons aujourd'hui la remontée de la vallée de la Modi khola en longeant sa rive droite, face au Machhapuchhre, que domine fièrement la vallée. Vers 3000 mètres d'altitude, la végétation commence à laisser place à l'univers minéral de la haute altitude... Nous arrivons ce soir à Deurali (3200 m).

JOUR 9

Deurali – Camp de base du Machapucharé – Sanctuaire des Annapurnas (4130 m).

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 930 M | HÉBERGEMENT : LODGE

C'est aujourd'hui que nous atteignons notre objectif : le camp de base sud de l'Annapurna I, et le Sanctuaire des Annapurnas ! Nous partons tôt le matin et montons progressivement jusqu'au camp de base du Machhapuchhre, où nous prenons le déjeuner. D'ici, le sanctuaire des Annapurnas n'est plus très loin : une heure et demie de marche pour y arriver. Nous arrivons au camp de base de l'Annapurna I, posé sur un verrou glaciaire à 4130 m d'altitude. Nous pénétrons ensuite le domaine sacré du Sanctuaire des Annapurnas, véritable mythe de l'himalayisme... Nous sommes dans un immense cirque glaciaire, encerclés par la face sud de l'Annapurna I (8091 m) au nord, le Barha Chuli (7647 m) à l'est, et la face nord de l'Annapurna sud (7219 m). Un moment magique !

JOUR 10

Sanctuaire des Annapurnas – Bamboo (2325 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous profitons de la beauté des lieux au lever de soleil, avant d'entamer la descente... Nous revenons aujourd'hui à Bamboo, par le même chemin qu'à la montée.

JOUR 11

Bamboo – Chomrong (2170 m).

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Journée de descente jusqu'au beau village gurung de Chomrong. Sur le chemin, nous nous arrêtons à Sinuwa, où une famille gurung nous accueille pour le déjeuner. Nous rejoignons ensuite Chomrong, et profitons de la fin de journée pour explorer librement les alentours.

JOUR 12

Chomrong – Ghandruk (1950 m).

MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Depuis Chomrong, nous prenons la direction de Ghandruk. Il nous faut tout d'abord traverser la vallée de Kimrong et rejoindre la colline de Kot Danda, avant de terminer la journée sur le sentier balcon qui mène à Ghandruk. Nous visitons le village, certainement le plus beau de la région, avec de belles maisons en pierres sèches. Nous profitons aussi de la fin de journée pour observer le coucher de soleil sur l'Annapurna sud et le Machhapuchhre, sublimes vus d'ici...

JOUR 13

Ghandruk – Pokhara.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H) | MARCHÉ : 1H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Dernière journée de trek. Nous descendons ce matin la colline de Ghandruk et atterrissons sur la piste qui mène à Birethanti, la porte de sortie du massif. C'est ici que nous attend le véhicule qui nous amène à Pokhara. Arrivés à destination, après-midi libre dans le quartier de Lakeside, sur les rives du lac Phewa. Nuit à l'hôtel, à proximité du lac.

JOUR 14

Vol Pokhara/Katmandou

TRANSPORT : AVION (0H45) | 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 15

Temps libre et vol retour.

TRANSPORT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernière matinée au Népal : temps libre dans le centre-ville de Katmandou avant d'être conduits à l'aéroport pour le vol international pour la France.

N.B. En cas d'un vol retour le lendemain matin, courte nuit à l'hôtel et transfert à l'aéroport le lendemain matin.

JOUR 16

Arrivée à Paris.

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Huwans, les aventures humaines.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 27/09/2022)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 08/10/2022	DIM. 23/10/2022	3 095 €	Confirmé 5 places restantes

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, 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, n'hésitez pas à nous contacter.

✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux aller retour Paris / Katmandou
- Le vol intérieur Katmandou / Pokhara.
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le voyage.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transferts routiers.
- L'hébergement et la pension complète pendant le trek, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les permis de trekking.

✕ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'éco participation à la compensation carbone de votre voyage au Népal : 10 € par personne.

À payer sur place :

- Les frais de visa (cf. rubrique 'visa')
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons et l'eau minérale.
- Les repas libres (cf. jour par jour)
- Les douche chaude durant le trek dans certain lodge (comptez 2 € à 4 € la douche).
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')

📄 ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**
1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

➤ DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

+ OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La chambre individuelle dans les hôtels de ce voyage (à Katmandou et Pokhara): 150 €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (90 € en chambre individuelle, 50 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- L'option "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

Trekking sur des sentiers sont larges et bien tracés. Ils sont majoritairement structurés sous forme d'escaliers, avec des marches en pierre, afin d'éviter les glissements de terrain aux périodes pluvieuses. Dénivelé positif moyen de 700 à 800 mètres sur ce voyage. Les jours 7, 8 et 9 sont plus intensifs avec un dénivelé positif atteignant 1000 mètres.

L'altitude la plus élevée est de 4130m au camp de base des Annapurnas.

Ce voyage est destiné à toute personne en bonne condition physique, qui aime marcher régulièrement.

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

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

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

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

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

ALIMENTATION

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

Sur nos voyages en groupe :

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

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

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

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

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

HÉBERGEMENT

- A Katmandou et Pokhara, vous dormez dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides (entre -5°C et 10°C en fonction de la saison). Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes sont payantes (environ 2 € par personne).

Voici les 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...

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 pourrions 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 privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée Katmandou*:

- Qatar Airways : Aller : départ 21h20 – arrivée 18h00 / Retour : départ 19h30 – 06h55

*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vol domestique Pokhara – Katmandou

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviaticions 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.

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

3/ Transport des affaires personnelles

Pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté à dos de porteurs

(cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. 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 procurer 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).

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements recommandés pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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).

Veillez 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.

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

Pour les ressortissants français, un visa individuel est nécessaire pour entrer sur le territoire népalais. Il s'obtient sur place à l'aéroport de Katmandou, sous votre responsabilité. Prévoyez pour cela en espèce le montant nécessaire pour le règlement (30 Dollars Américain ou l'équivalent en euros) afin d'évitez une longue file d'attente au distributeur à votre arrivée.

Les tarifs sont les suivants :

- visa 15 jours : 30 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours : 50 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 90 jours : 125 US\$ (ou équivalent euros)

Votre compagnie aérienne vous distribuera aussi un papier officiel d'immigration directement dans l'avion (si ce n'est pas le cas vous le trouverez à proximité du comptoir de règlement des visas) : pensez à vous munir d'un stylo et de votre convocation de voyage pour le remplir.

Obtention du visa à l'aéroport de Katmandou :

Pendant le voyage, veillez à garder sur vous votre passeport, carte d'embarquement, convocation (nom de l'hôtel) et un stylo.

Les démarches se font en anglais, dans un vocabulaire relativement simple (Nom, Prénom, type de visa, durée du séjour, hôtel...).

A la sortie de l'avion, vous allez entrer dans le grand hall de l'immigration.

Il faut prendre les étapes dans l'ordre pour éviter de perdre du temps :

- 1- remplir le petit formulaire d'arrivée (parfois délivré dans l'avion), disponible sur les comptoirs sur votre gauche;
- 2- se rendre aux comptoirs électroniques juste après et remplir le formulaire pour obtenir un ticket;
- 3- payer le visa au comptoir du fond avec le ticket obtenu.

Une fois que tout cela est fait, vous pouvez vous diriger vers la douane, puis récupérer vos bagages.

Notre représentant vous attend à la sortie de l'aéroport.

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^o 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.

ATTENTION : si nous n'avons pas reçu votre scan passeport à temps, veuillez-vous munir de 2 photos d'identité. Elles vous seront demandées pour l'attribution des permis une fois sur place.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

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

Non

SPÉCIFICITÉS

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