Atalante
L'ESPRIT TREK

PAKISTAN

Concordia et camp de base du K2

- Le glacier du Baltoro et le camp de base du K2, mythique !
- Les vues sur les Gasherbrum, Broad Peak, K2, Masherbrum...
- La journée de sécurité supplémentaire à Concordia.

À PARTIR DE	**4 620 €** (vol inclus)
DURÉE	22 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Le glacier du Baltoro et ses sommets alentour mythiques, Concordia et le camp de base du K2... Le trek incontournable du Karakoram !

Le trek le plus célèbre du pays, à juste titre : en remontant le glacier du Baltoro, l'un des plus longs au monde, nous sommes sur la voie royale qui mène au pied des géants de la planète ! Nous longeons l'Hidden Peak, le Broad Peak, les Gasherbrum... Avant d'arriver à Concordia, fantastique belvédère à 360° où se rejoignent de gigantesques glaciers, dominés par les plus belles montagnes du Karakoram, dont la colossale pyramide du Chogori, le "K2". Un itinéraire mémorable et incontournable pour tous les amateurs de montagne !



Itinéraire

JOUR 1

FRANCE - ISLAMABAD

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de France, vol international à destination de la capitale du Pakistan, Islamabad.

JOUR 2

ISLAMABAD

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Arrivée à Islamabad, la "ville de l'Islam", dans la matinée. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Nous partons ensuite à la découverte de la ville nouvelle d'Islamabad, avec la visite de la mosquée Shah Faisal, et de Daman-e-Koh pour une vue panoramique d'Islamabad. En fin d'après-midi, balade dans les bazars de Rawalpindi. Dîner en ville et installation à l'hôtel.

JOUR 3

ISLAMABAD - SKARDU (2228 m)

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Transfert matinal à l'aéroport pour embarquer pour le vol de Skardu. Le survol de l'Himalaya et du Karakorum en avion est fabuleux. Sur la route, nous passons à la hauteur du Nanga Parbat (8125 m, 9ème plus haut sommet du monde) que l'on aperçoit sur notre droite. Installation à l'hôtel au bord de l'Indus.

NB : Le vol entre Islamabad et Skardu est soumis aux aléas météorologiques. En cas d'annulation, nous aurons l'obligation d'attendre des conditions plus favorables pour prendre un autre vol. En effet, le transfert par la route jusqu'à Skardu imposerait de traverser des régions avec un niveau de sécurité encore incertain.

JOUR 4

SKARDU

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Ancienne capitale du Royaume du Baltistan, aussi appelé le « petit Tibet », la ville de Skardu jouit d'un climat des plus agréable. Le Baltistan, ou pays des Baltis, est un ancien territoire tibétain. Les Baltis, qui étaient bouddhistes avant de se convertir à l'Islam au 15ème siècle, parlent un dialecte tibétain proche du Ladakhi. Le Baltistan est constitué de magnifiques vallées où coulent le fleuve Indus et la rivière Shyok. Visite du lac et du Bouddha sculpté de Satpara, datant du VIIème siècle, puis du Bazar de Skardu. Nous marchons ensuite jusqu'au fort de Kharpocho, qui domine la vallée de Skardu. Nous profitons d'une très jolie vue sur la vallée de l'Indus. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5

SKARDU - ASKOLE (3050 m)

TRANSPORT : VÉHICULE TOUT TERRAIN (7H) | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous remontons en véhicule la vallée verdoyante de Shigar, puis celle de Braldu jusqu'à Askole, dernier village et point de départ de ce trek d'exception. C'est ici que nous rencontrons notre équipe (porteurs, cuisinier, aide-cuisinier) qui nous accompagne pendant toute la durée du trek.

JOUR 6

TREK : ASKOLE - JHOLA (3300 m)

MARCHE : 5H-6H | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous sommes à plus de 3000 m, et commençons donc doucement ce trek de sorte à laisser nos corps s'acclimater progressivement à l'altitude. La vue s'ouvre rapidement sur plusieurs hauts sommets de plus de 6000 mètres. Nous atteignons le village de Korofong où nous déjeunons. Nous poursuivons notre marche jusqu'au camp de Jhola situé à l'entrée de la vallée de Panmah d'où descend le glacier de Panhma. Une piste nouvellement créée relie Askole à Jhola en jeep. Selon l'état de la route, nous pourrons choisir de nous rendre en jeep ou à Jhola à pied.

JOUR 7

TREK : JHOLA - PAIYU (3450 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 580 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 335 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous marchons en rive droite de la Biaho Longma (rivière qui descend du Baltoro). À l'approche du campement, les premiers sommets des groupes Trango et Uli Biaho apparaissent sur la ligne de crête éloignée. Nous campons ce soir à Paiyu, l'ultime oasis de verdure avant le Baltoro.

JOUR 8

PAIYU (JOURNÉE D'ACCLIMATATION)

MARCHE : 5H | HÉBERGEMENT : TENTE

Journée d'acclimatation, nécessaire pour pouvoir poursuivre le trek à des altitudes plus élevées. La journée est donc consacrée au repos et à des balades (facultatives) dans les alentours. Paiyu est l'endroit idéal pour cela, avec une très belle vue sur Cathedral Peak et les Lobsang Spires. Il est possible de marcher jusqu'au camp de base du Paiyu Peak, à 3380 m. Pour ceux qui le souhaitent possibilité d'aider le cuisinier à faire des chapatis (pain local).

JOUR 9

TREK : PAIYU - KHURBUTSE (3880 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 640 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 220 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous remontons la moraine en rive droite du glacier Baltoro, et traversons plusieurs petits cours d'eau. Nous atteignons ensuite la partie blanche du glacier,recouverte d'un large pierrier et de nombreuses plaques de granite. Cette traversée offre une vue spectaculaire sur les tours de Trango, aux pics acérés d'une beauté inouïe... L'un des pics présente une paroi granitique de plus de 900 mètres de haut !

JOUR 10

TREK : KHURBUTSE - URDUKAS (4050 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 40 M | HÉBERGEMENT : TENTE

La randonnée jusqu'à Urdukas est une merveille de beauté. Après 2 heures de marche nous apercevons quelques-uns des sommets mythiques du Karakoram : le Broad Peak (8051 m), le Gasherbrum 1 (8063 m), et bientôt une vue splendide sur le Gasherbrum IV (7980 m)... Le sentier serpente le long du glacier transformé maintenant en large vallée. Des petites oasis de verdure apparaissent à chaque passage de vallon. Niché au milieu de gros blocs de granit, notre campement nous offre une vue superbe sur le pic de Paiyu, les tours de Trango et celles du Muztagh. Magnifique !

JOUR 11

TREK : URDUKAS - GORO II (4380 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 330 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 90 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous retraversons le glacier du Baltoro pour rejoindre sa rive droite et Goro, le premier campement sur le glacier. La nuit s'annonce froide. Goro offre aussi une vue spectaculaire sur le chemin parcouru et le site de Concordia, la prochaine étape. Attention à ne pas rater le coucher de soleil sur les tours de Trango !

JOUR 12

TREK : GORO - CONCORDIA (4650 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 290 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous progressons sur la moraine centrale du glacier du Baltoro et, au fur et à mesure que nous approchons de Concordia, les géants du Karakoram s'élèvent majestueusement dans le paysage. Nous passons devant la tour Mustagh (7 284m) et le Gasherbrum IV (7 925m), partiellement caché derrière celui-ci, le Gasherbrum I (8 080m) connu sous le nom de Hidden Peak. Nous pouvons le repérer sur le côté droit du Gasherbrum IV avec ses crêtes en forme d'ailerons. En poursuivant notre chemin sur le Baltoro, nous apercevons le Broad Peak (8 051m), tandis que les sommets Marble et Crystal apparaissent sur la gauche. Arrivés à la jonction du haut Baltoro et du glacier Godwin Austen, nous atteignons le camp de Concordia, d'où la vue est tout simplement à couper le souffle. L'imposante pyramide du K2 domine un panorama de sommets à 360° : le Broad Peak (8 047 m), le Gasherbrum I (8 068 m) et II (8 035 m), le Chogolisa (7 665 m) et le Baltoro Kangri (7 312 m). Il est difficile d'imaginer un spectacle plus grandiose !

JOUR 13

TREK : CAMP DE BASE DU BROAD PEAK (4800m) - DU K2 (5135 m)

MARCHE : 10H-11H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : TENTE

La journée est consacrée à la montée jusqu'au camp de base du Broad Peak, puis celui du K2 (5135 m), en bout de vallée. C'est une longue journée de marche (facultative) pour atteindre le pied du deuxième sommet de la planète. Nous marchons avec l'immense pyramide du K2 en ligne de mire, une journée mémorable... Nous redescendons en fin de journée à notre campement de Concordia. Ceux qui le souhaitent pourront marcher uniquement jusqu'au camp de base du Broad Peak (4800m), où la vue sur le K2 est spectaculaire, la randonnée dure 6h aller-retour.

JOUR 14

CONCORDIA (JOURNÉE DE SÉCURITÉ)

HÉBERGEMENT : TENTE

Journée de sécurité prévue dans le programme en cas de mauvais temps.

JOUR 15

TREK : CONCORDIA - URDUKAS

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 90 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 620 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Après avoir jeté un dernier regard au K2, nous quittons Concordia et entamons notre descente du glacier Baltoro. La descente étant plus aisée, nous parvenons en fin de journée à Urdukas.

JOUR 16

TREK : URDUKAS - PAIYU

MARCHE : 7H | HÉBERGEMENT : TENTE

Nous poursuivons aujourd'hui la descente jusqu'à Paiyu, l'occasion de profiter une nouvelle fois des Tours de Trango et de la vue sur Cathedral Peak !

JOUR 17

TREK : PAIYU - JHOLA

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 770 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Continuation jusqu'à Jhola. Nous quittons la zone glaciaire et parvenons dans un environnement plus clément.

JOUR 18

TREK : JHOLA - ASKOLE

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : TENTE

Dernier jour de trek. Après presque deux semaines de trek en pleine nature, nous retrouvons la civilisation à l'approche d'Askole. Nous campons ici ce soir avant de prendre la route le lendemain.

JOUR 19

ASKOLE - SKARDU

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H-7H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Longue journée de route pour revenir à Skardu.

JOUR 20

SKARDU (JOUR DE SÉCURITÉ)

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Journée libre à Skardu. N.B. Jour de sécurité en cas d'aléa climatique.

JOUR 21

SKARDU- ISLAMABAD

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Vol domestique retour à Islamabad. Après-midi libre. NB : Le vol entre Skardu et Islamabad est soumis aux aléas météorologiques. En cas d'annulation, nous aurons l'obligation d'attendre des conditions plus favorables pour prendre un autre vol. En effet, le transfert par la route jusqu'à Islamabad imposerait de traverser des régions avec un niveau de sécurité encore incertain.

JOUR 22

ISLAMABAD - FRANCE

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Selon l'heure de votre vol retour, Transfert à l'aéroport afin de prendre votre international pour la France.

*Si vous prenez un vol de nuit, arrivée en France le jour 23.

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs Atalante dans votre groupe.

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

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/03/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 03/08/2024	SAM. 24/08/2024	**4 620 €**	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
- Les transports terrestres
- L'encadrement par Karine, responsable de l'agence Huwans au Pakistan, doublée d'un guide local anglophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (porteurs, assistants, cuisinier etc.)
- Le matériel collectif de camping pendant le trek
- Les frais d'entrée de site et de parcs nationaux
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète pendant le séjour sur place
- Les permis de trekking et les autorisations nécessaires (50 USD par personne), les autorisations nécessaires et les taxes environnementales
- Une tenue traditionnelle (shalwar kameez)
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (cf. rubrique 'Visa')
- Votre assurance voyage personnelle
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les boissons et l'eau minérale
- Vos dépenses personnelles
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours
- Les frais de sites non prévus au programme
- Les pourboires pour l'équipe locale (cf. rubrique 'Pourboires')

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

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

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le supplément chambre et tente individuelle pendant le voyage (370 €)
- Le transfert aéroport supplémentaire (30 € le transfert pour 1 à 3 personnes)
- La nuit supplémentaire à Islamabad (80 € la chambre individuelle, 40 € par personne la chambre double)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage comprenant un trek de 13 jours (journée d'acclimatation et de sécurité inclues), dont plusieurs jours en haute montagne.
Les difficultés principales sont la haute altitude et la nature difficile du terrain : la remontée du glacier du Baltoro se déroule sur un terrain morainique très accidenté. L'itinérance en bivouac et le froid sont aussi des facteurs à prendre en compte dans la difficulté globale du voyage.
Ce voyage est destiné aux trekkeurs en bonne santé, avec une expérience du trekking en itinérance en altitude.

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

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

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nimaos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions.

ENCADREMENT

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne local anglophone. Dans ce cas il est secondé d'un traducteur francophone.
Nos guides sont tous titulaires d'une licence délivrée par le ministère du tourisme et membres du club alpin pakistanais. Sachez qu'il n'y a pas de véritable école de guide de haute montagne au Pakistan. Cependant, les guides sur ce séjour sont régulièrement formés aux techniques d'alpinisme et à la sécurité en montagne au sein du club alpin.

Une équipe locale assiste le groupe pendant le trek. Elle est composée d'assistants guides, de porteurs, d'un cuisinier et de ses aides (en fonction du nombre de participants).
N.B. Porteurs : la charge maximum autorisée est de 25 kg par porteur. A ce titre, les voyageurs sont invités à ne pas dépasser 15 kg d'affaires personnelles par personne (le reste doit être porté sur soi pendant le trek).

ALIMENTATION

Dans les villes, les repas sont pris dans les restaurants ou à l'hôtel prévu pour la nuit.
Pendant le trek, les repas sont préparés par un cuisinier et ses aides. Comme partout en Himalaya, les équipes pakistanaises assurent une nourriture bonne et variée (dans des conditions pas toujours faciles).
-
La cuisine pakistanaise est très proche de celle de l'Inde (toutefois moins épicée) mais est également fortement influencée par celle du Moyen-Orient. Galettes cuites au four, frites , currys de viande (ragouts de bœuf, de mouton, de poulet) , plats de lentilles, épinards épicés, choux, pois et riz sont les spécialités pakistanaises.
Quelques plats typiques :
Les samoussas, les kebabs et les tikkas (bœuf, mouton ou poulet grillé et épicé) en guise d'encas.
Poulet tandoori : poulet mariné dans un mélange d'épices gingembre - cumin - piment de cayenne) et yogurt. une fois le poulet mariné , il est cuit au four.
L'aloogobi (Penjab) = plat de curry indien "sec" a base de pommes de terre et choux fleurs agrémentés d'épices.

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

Au Pakistan, l'eau du robinet n'est pas potable, il est nécessaire de la traiter avec des pastilles purifiantes (prévoyez la dose nécessaire pour la durée du voyage), ou de la filtrer avec un système de filtration de qualité (type Katadyn).
Pendant le trek, vous trouverez plusieurs sources d'eau pour remplir vos gourdes (à traiter), et le cuisinier fera bouillir de l'eau tous les jours.

HÉBERGEMENT

- En ville : hôtel en chambre twin ou double. Confortable dans les grandes villes comme Islamabad, plus rustique dans les petites villes et villages (Skardu). Une connexion wifi est (habituellement) disponible dans les hôtels de Islamabad et Skardu.

- En trek : nuit sous tente de montagne prévue pour 2 personnes, avec matelas de camping en mousse à disposition. Un coup de main vous sera demandé pour installer votre tente. Une tente de cuisine et une tente mess (avec sièges pliants et tables) sont aussi installées à chaque étape.

N.B. les campements de Jholai, Paiyu et Urdukas sont installés par la MGPO (Mountain Glacier Protection Organization), qui possède un système de gestion des déchets, de l'eau potable et des toilettes.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Islamabad. Vous volerez principalement avec les compagnies du golfe et Turkish Airlines, qui desservent le mieux le Pakistan. 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 Islamabad, vous aurez donc au moins une escale. 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).

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs, mini-bus et véhicules tout-terrain (en fonction de l'état de la route), réservés pour nos groupes.
- Vols domestiques entre Islamabad et Skardu sur la compagnie Pakistan International Airlines, en classe économique.

BUDGET & CHANGE

La devise locale est la roupie pakistanaise (PKR).

Pour connaitre le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site internet www.xe.com.

Prévoyez des dollars américains en espèce (petites coupures de préférence) pour pouvoir changer facilement de l'argent sur place (bureaux de change présents dans les villes).

Vous trouverez aussi des distributeurs automatiques à Islamabad, ainsi qu'à Skardu (pour les cartes Visa seulement).

POURBOIRES

Si le pourboire n'est pas un dû, il est de coutume d'en donner un aux équipes locales pour les remercier.

En général on donne les sommes suivantes :

- 100 USD au Sirdar
- 100 USD au cuisinier et son/ses assistant(s)
- 500 roupies par porteurs

Prévoyez cette dépense en emportant un peu plus d'argent avec vous pendant le trek.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel collectif de camping
- Trousse de premier secours
- Téléphone satellite (utilisation en cas d'urgence uniquement)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Votre tenue vestimentaire doit impérativement respecter les us et coutumes locaux. Les vêtements moulants, t-shirt échancrés et pantalon courts sont à proscrire. Prévoyez des vêtements amples, couvrants les bras et les jambes. La tenue traditionnelle "Shalwar Qameez" est agréable à porter en ville.

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- 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 montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir et les étapes d'altitude
- Pantalon de trekking
- Pantalon d'alpinisme (chaud et isolant)
- Guêtres de montagne
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, isolantes, et cramponables
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds (+ une paire en plus)

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

- Livre, jeu de carte etc. (pour s'occuper en fin de journée)
- Kit de réparation vêtements et chaussures
- Sacs plastiques pour garder les affaires au sec (en cas de pluie)
- Sac de couchage T° confort -15/-20°C
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Lampe frontale et piles de rechange
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

BAGAGES

- Un grand sac souple pour accueillir l'ensemble de vos affaires de voyage. Celui-ci sera transporté par les porteurs pendant le trek. A ce titre, merci de limiter ce sac à 15 kg par personne.
- Un sac à dos de contenance moyenne (20-40 l.) pour transporter vos affaires de 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, elle ne contient pas de médicament, car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin !). Il est donc indispensable d'apporter vos propres médicaments.

Voici un exemple de ce que doit contenir votre pharmacie individuelle* :

- 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.

*cette liste ne remplace aucunement une prescription médicale !

Formalités & santé

PASSEPORT

OUI
Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr
Pour tout complément d'information, cliquez ici

VISA

Oui. Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité.

Depuis le 1er février 2021, les autorités consulaires pakistanaises en France, et dans le monde, ne traitent plus les demandes de visa sur passeport. Les voyageurs internationaux, touristes ou professionnels, doivent, depuis cette date, réclamer un visa électronique "e-Visa Pakistan" sur le site suivant uniquement : https://visa.nadra.gov.pk/

Pour la demande de visa en ligne, il faut fournir :

- Un passeport valide (valable au moins six mois lors de l'arrivée dans le pays).

- 1 photo d?identité récente (4,5 x 3,5 cm) en couleur

- Une attestation de participation à un circuit organisé de votre correspondant local avec l?itinéraire et le nom des hôtels.

- La copie de carte d'identité de votre correspondant local

- la licence de votre correspondant local

(Prix du visa touristique pour une entrée simple, valable moins de trois mois, pour un ressortissant français : 35 USD).

Une fois sur la plateforme officielle d?application pour le visa en ligne Pakistan, les demandeurs devront remplir un formulaire et renseigner certaines informations. C?est notamment le cas de(s) :

Leurs informations personnelles : situation matrimoniale, nom des parents, nationalité des parents,
Leurs informations professionnelles : profession exercée, noms de l?employeur, coordonnées de l?employeur (adresse mail et numéro de téléphone), adresse de l?entreprise, date d?embauche, informations sur le dernier emploi exercé (adresse et coordonnées de l?ancienne entreprise).
Autres pays visités (le Pakistan exclu) au cours des 3 dernières avec les dates respectives de visite
Informations relatives au dernier visa obtenu pour le Pakistan si le requérant s?y est déjà précédemment rendu (date et but du dernier séjour, lieux visités, nombre d?entrées obtenu, validité du visa, numéro du visa, pays de délivrance du visa)
L?itinéraire à suivre durant le séjour (Fourni par votre agence locale pakistanaise)
Points de contrôle à l?arrivée et la sortie du territoire pakistanais (ISLAMABAD)

Délai de traitement :

Entrée (jusqu'à 3 mois) : environ 7-10 jours (jours ouvrables). Cependant, il est préférable de faire la demande le plus tôt possible.

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 :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/pakistan/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/pakistan

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

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