

Népal, La vallée du Tsum, Aux portes du Tibet



PRESENTATION

Aux portes du Tibet

Hébergement en lodge et sous tente 23 jours, 22 nuits, 16 jours de trekking

Non loin du massif du Manaslu, au pied des sommets enneigés du Ganesh Himal, la vallée du Tsum s'étire de 1800 mètres d'altitude jusqu'aux crêtes sauvages qui marquent la frontière avec le Tibet. À moins de cent cinquante kilomètres de la capitale népalaise, ce territoire longtemps oublié constitue aujourd'hui un véritable refuge pour la culture bouddhiste tibétaine.

Des kilomètres de murs à mani -pierres sculptées- et des chortens élaborés jalonnent les abords des sentiers. Les caravanes de yaks et de chevaux continuent d'y perpétuer un intense trafic entre les basses vallées du Népal et les hauts plateaux tibétains. Tout y est authentique, préservé... En outre, plus de quarante monastères, dont certains très importants, perpétuent les traditions d'études et de prières du bouddhisme vajrayana tibétain.

Mais peu à peu, les choses commencent à changer et cette vallée enclavée s'ouvre au reste du monde depuis quelques années. L'électricité a fait son apparition dans certains villages, et déjà quelques antennes paraboliques apportent la télévision dans deux ou trois maisons, tandis que dans les champs, les femmes s'échinent encore à tracer des sillons à l'aide de charrues médiévales tirées par deux yaks ! Bref, le Tsum est un monde à part, où les villages traditionnels côtoient les éblouissantes gompas bouddhistes, où les habitants chaleureux ouvrent les portes de leurs maisons aux visiteurs, et où la modernité fait une timide apparition.

C'est à la découverte de cette vallée préservée, à l'ombre des montagnes du Ganesh Himal et à deux

pas du Tibet, que nous vous invitons à travers ce voyage exceptionnel !

Pour ce trekking vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français connaissant bien le Népal et qui vous permettra surtout de vous initier à la culture bouddhiste des habitants de la vallée du Tsum.

Les points forts du voyage :

- Une semaine entière dans une vallée restée secrète aux portes du Tibet
- Les quarante monastères bouddhistes de la vallée du Tsum
- Les nombreux contacts avec la population locale

PROGRAMME

Jour 1

Départ de Paris CDG

Jour 2

Arrivée à Katmandu. Nuit à l'hôtel

Accueil par notre partenaire à l'aéroport puis transfert à notre hôtel. Premier contact avec Katmandu... bruits, odeurs, visages...

Jour 3

Visite de Katmandu. Nuit à l'hôtel

Nous commençons notre adaptation à la vie népalaise et nous éliminons les fatigues du voyage. Votre accompagnateur vous emmène à la découverte des merveilles de cette ville étonnante. Visite du grand Stupa de Swayanbunath, prières, chants, flâneries dans les ruelles de l'ancien palais de Burbar Square et derniers achats au célèbre quartier touristique de Thamel...

Jour 4

Transfert en bus jusqu'à Arughat et nuit en lodge ou sous tente.

C'est une longue route, en minibus privé, qui nous attend aujourd'hui ! Selon la violence de la mousson estivale, les routes étroites peuvent être endommagées, sans parler de la piste qui prolonge les chaussées goudronnées jusqu'au bourg d'Arughat ! Bref, même s'il n'y a pas beaucoup de kilomètres entre Katmandu et le point de départ de ce trekking, il faut tout de même s'attendre à une longue journée de voyage d'au moins 8 heures.

Jour 5

Arughat (600 m) – Khursani (900 m). Nuit sous tente

C'est parti pour notre première journée de marche ! Au milieu d'une végétation tropicale, nous nous engageons dans la gorge étroite de la Buri Gandaki, entre le massif du Manaslu à l'Ouest et celui du Ganesh Himal à l'Est. Nous allons remonter cette vallée très encaissée pendant trois jours, mais pour contourner plus aisément les contreforts des montagnes qui nous entourent, le chemin ne cesse de monter et de redescendre, démontrant ainsi qu'au Népal, les distances s'avèrent très trompeuses et nécessitent, aussi bien à pied qu'en minibus, beaucoup plus de temps qu'on ne l'imagine ! 5 h de

marche.

Jour 6

Khursani – Machha Khola (1000 m). Nuit sous tente

Nous poursuivons toujours la remontée de la Buri Gandaki, en dépassant notamment le croisement avec la vallée de Laprak et sa fromagerie d'altitude dont la construction et le fonctionnement ont été soutenus par une association française. 5 h de marche.

Jour 7

Maccha Khola – Jagat (1300 m). Nuit sous tente

Jagat est un magnifique village aux maisons de pierre de l'ethnie Gurung. Courge, millet et maïs profitent de la basse altitude et de l'humidité pour pousser joyeusement dans les jardins. Jagat marque aussi la porte d'entrée du pays bouddhiste. Vous découvrirez d'ailleurs ici le premier stupa du circuit, sanctuaire bouddhiste qui abrite parfois des reliques et qu'on appelle aussi chorten. 6h de marche.

Jour 8

Jagat - Lokwa (2000 m). Nuit sous tente

Cette fois, nous quittons l'itinéraire classique du tour du Manaslu pour entrer dans la vallée secrète du Tsum qu'irrigue la tumultueuse Shar Khola, « la rivière de l'Est ». Cette vallée mystérieuse est protégée par des gorges très étroites et des forêts préservées de toute beauté. Vous aurez d'ailleurs probablement la chance d'y apercevoir quelques singes facétieux !

Plus qu'un véritable hameau, Lokwa est un logde entouré de terrasses planes pour accueillir quelques tentes. C'est la véritable porte d'entrée pour le Tsum. 5 heures de marche.

Jour 9

Lokwa – Ripche (2500 m). Nuit sous tente

Le sentier remonte peu à peu le long du torrent pour atteindre finalement le village de Ripche. Premier gompa blanc, ruelles très étroites, replat couvert de céréales, l'endroit est typique et ravira les amateurs de photos ! 5 h de marche.

Jour 10

Ripche – Chhekampar (3000 m). Nuit sous tente

Les murs à mani, à partir de Chhekampar, comptent sans doute parmi les plus impressionnants de

l'Himalaya bouddhiste. Plus vous monterez dans le Tsum en direction du Tibet, plus ces murs de pierres sculptées seront nombreux. Chhekampar est aussi célèbre pour les bouddhistes, car la légende raconte que c'est ici, caché dans une grotte dans les montagnes, que Milarepa médita plusieurs années d'affilée. Milarepa est un yogi et poète tibétain devenu l'un des plus grands maîtres du bouddhisme au début du XIIe siècle. 5h de marche.

Jour 11

Chhekampar - Lamagaon (3300 m). Nuit sous tente

Au-delà de Chhekampar, la vallée se fait beaucoup plus large et le froid nocturne plus vif. Les champs de pommes de terre sont nombreux, les paysans travaillent la terre, les enfants bruyants jouent autour des villages et les yaks paissent librement en compagnie des chevaux. Lamagaon est un village aux caractéristiques tibétaines. La plupart des familles qui y habitent sont d'ailleurs originaires du Tibet. Nous aurons l'occasion de découvrir l'intérieur d'une des maisons des villageois en rendant visite à Norgay et à sa famille... 4 h de marche.

Jour 12

Lamagaon – Mu Gompa (3700 m). Nuit sous tente ou en lodge

Aujourd'hui, la visite des gompas bouddhistes s'impose ! Nous commencerons par l'immense monastère de nonnes de Rachen Gompa, avant de grimper au petit gompa de Chhule, d'où la vue sur la vallée s'avère extraordinaire. Nous terminerons la journée par la visite du monastère de Mu Gompa, véritable forteresse médiévale aux portes du Tibet, à 3700 m d'altitude. Au-delà du monastère, la zone est en théorie interdite aux trekkers. La frontière est toute proche, et seules les nombreuses caravanes de yaks et de chevaux ont le droit de la franchir pour s'approvisionner au Tibet. 6h de marche.

Jour 13

Mu Gompa - Lamagaon (3300 m). Nuit sous tente

Retour à Lamagaon à travers les villages du Tsum. Nouvelles visites de gompas pour compléter notre découverte de la culture bouddhiste, omniprésente sur ce territoire.
4h00 de marche.

Jour 14

Lamagaon – Ludung (2800 m). Nuit sous tente ou en lodge

Grande journée de marche pour redescendre toute la vallée. 7h de marche.

Jour 15

Ludung – Ripche (2500 m). Nuit sous tente ou en lodge

Dernière journée dans le Tsum, avec une nouvelle nuit à Ripche. 5 h de marche.

Jour 16

Ripche – Ekle Bhatti Nuit sous tente ou en lodge

Nous quittons le Tsum pour retrouver des températures beaucoup plus douces et une végétation de plus en plus exubérante. 5 h de marche.

Jour 17

Ekle Bhatti – Jagat (1200 m). Nuit sous tente ou en lodge

Retour à Jagat, dans la Buri Gandaki. 5 h de marche.

Jour 18

Jagat – Khola Bensi. Nuit sous tente ou en lodge

Jour 19

Khola Bensi – Soti Khola Nuit sous tente ou en lodge.

Par un itinéraire différent de celui que nous avons suivi à l'aller, nous terminons la descente de la longue vallée de la Buri Khola. 5 h de marche.

Jour 20

Soti Khola - Arughat Nuit en lodge

Dernier jour de marche qui nous permet de rejoindre Arughat.

Jour 21

Transfert d'Arughat à Katmandu. Nuit à l'hôtel

Jour 22

Temps libre et visites. Nuit à l'hôtel

En début de matinée, un petit transfert en taxi nous conduit au quartier tibétain de Bodnath. Les petits commerces installés autour du grand Stuppa, symbole du bouddhisme, et les pèlerins en prières donnent au lieu un charme unique. Visite du monastère de Sheshen, l'un des plus grands d'Asie, repas au restaurant dominant le grand Stuppa puis retour à Thamel, le quartier touristique pour une dernière balade en ville...

Jour 23

transfert à l'aéroport en matinée ou début d'après-midi.

Vol de jour, en principe, selon les disponibilités et les horaires de vol non connus à ce jour. L'arrivée à l'aéroport de Paris CDG est prévue dans la soirée.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

ATTENTION... L'imprévu est au Népal une composante du voyage ! Nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans l'un des pays les plus pauvres au monde ! Le programme indiqué, en particulier les lieux d'étapes ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion... et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification. Connaissant bien le pays et ses mentalités votre accompagnateur fera le maximum pour en diminuer les désagréments.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à l'aéroport de Paris.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ.

DISPERSION

Le Jour 23 à l'aéroport de Paris.

NIVEAU

4 chaussures

Trekking idéal pour une première découverte du Népal. Étapes de 5 à 7 heures de marche en moyenne, Itinéraire favorisant une bonne acclimatation, avec des altitudes très raisonnables (3700 m maxi). Les nuits en bivouac à des altitudes supérieures à 3000 mètres peuvent être froides et nécessitent un bon équipement.

Cet itinéraire ne comporte pas de difficultés particulières mais la durée du trekking nécessite cependant une certaine expérience de la marche en montagne sur plusieurs jours. Portage d'un sac à dos léger durant la journée.

HEBERGEMENT

Bon hôtel (2 personnes par chambre) à Katmandu, lodges et tentes durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont quelquefois possibles, chaudes rarement. Toutefois, chaque matin, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

Les tentes avec des matelas mousse sont occupées par 2 personnes. Dans les villages, elles sont généralement plantées chaque soir dans la cour d'une maison. Une tente mess est prévue pour les repas.

Repas :

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz

servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

Le midi, vous mangez un pique-nique avec, dans la mesure du possible, des plats chauds, des salades à base de riz, des crudités. Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier ou le propriétaire du lodge. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. C'est un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles. Le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid nous est préparé avec des vivres de course et un repas chaud au retour.

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

TRANSPORT

Pour ce séjour, nous privilégions les vols réguliers sur Air India avec escale à New Delhi. L'aéroport de New Delhi a été récemment entièrement rénové et les vols d'Air India offrent généralement des horaires confortables, avec en règle général un retour dans la journée depuis Katmandu. D'autres vols sont parfois possibles sur Gulf Air ou Etihad Airways avec escale à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec escale à Doha.

Possibilités de départs depuis Genève ou Bruxelles : nous consulter.

PORTAGE DES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac de voyage souple fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de 15 Kg maximum. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Katmandu.
- Un petit sac à dos (contenance de 35 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

Vous trouverez des renseignements complémentaires dans la rubrique VOS BAGAGES de la Fiche « Informations générales NEPAL ».

GROUPE

Le groupe sera formé de 6 à 12 participants

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

L'équipe népalaise :

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Chef Cuisinier : il est éminemment important, car responsable de notre alimentation. Vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas. C'est le deuxième personnage dans la hiérarchie.

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Cuisinier : dès le petit-déjeuner, il court constamment, car après avoir préparé le repas, l'avoir servi, il fait la vaisselle. Les cuisiniers nous dépassent ensuite pour préparer le repas suivant. C'est généralement une équipe de joyeux drilles.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

MATERIEL FOURNI

Une tente pour 2 personnes avec des matelas mousse.

Une tente mess pour les repas.

Matériel de cuisine collectif et individuel.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
 - 1 foulard.
 - 1 bonnet.
 - 1 paire de gants
 - T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
 - 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
 - 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
 - 1 pantalon de trekking ample.
 - 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
 - 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram.
- Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. Un duvet de bonne qualité.
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pharmacie spécifique voyage

- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel).

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique.
- Un antidiarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.
- Un antivomitif.
- Un antiseptique.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger....
- Une paire de petits ciseaux

FORMALITES

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat Royal du Népal 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou consulat.nepal@wanadoo.fr (Site : <http://www.consulat-nepal.org/> Procédure de demande de visas touristiques et formulaire)
Sachez qu'il est également possible de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Katmandu (prévoir 2 photos et environ 30 € - Coût en 214 : 40 USD ou 35€ environ).

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DU 05/04 au 27/04/2015

DU 04/10 au 26/10/2015

DU 01/11 au 23/11/2014

Autres dates possibles pour les groupes constitués en octobre et novembre ou au printemps en avril et mai

- **3780 € / pers** (à partir de 7 participants)

NOTA : les dates peuvent être décalées d'un ou deux jours, en fonction des disponibilités de l'aérien.

DATES ET PRIX AVEC UN ACCOMPAGNATEUR NEPALAIS

Dates à votre choix au printemps (avril, mai) et en automne (octobre et novembre)

- **2680 €/pers** (à partir de 4 participants)

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière au départ de Paris
- Les taxes aériennes
- Tous les déplacements terrestres en bus privé
- 4 nuits en hôtel standard à Katmandu, sur la base 2 personnes par chambre.
- L'organisation totale du trekking soit avec accompagnateur en montagne français, soit avec un guide local
- La location du téléphone satellite
- Le permis spécial d'accès à la vallée du Tsum (35 USD en 2014)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les entrées des sites à visiter (de 2 à 5 € selon les sites sauf Bhaktapur : 15€) et les dons aux monastères.
- Les frais de visa (40 USD soit environ 35 € en 2014),

- Les repas du midi et du soir à Katmandu (5 à 10 € par repas).
- Les douches éventuelles dans les lodges (de 1 à 3 €)
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (environ 30 € selon satisfaction).
- L'assurance annulation (2,2 %).- L'assurance Frais de recherche et secours
- Assistance – Rapatriement (1 %).
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises :

Nous sommes désormais obligés par la loi, d'afficher des prix incluant les taxes aériennes aller.

Les prix affichés sont obtenus en additionnant le prix du séjour aux taxes suivantes :

- taxe de solidarité.
- taxes d'aéroport.
- hausses carburant non incluses dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes peut varier en fonction :

- de la compagnie choisie.
- de la ville de départ.
- du plan de vol, c'est à dire des éventuelles escales prévues.
- de l'évolution du prix du carburant.
- d'une réévaluation toujours possible par les compagnies.

Autant dire que ce montant de taxes peut varier sensiblement en fonction des données de votre voyage et de la date d'inscription et que malgré cet affichage, nous pouvons être amenés à réajuster le montant de ces taxes jusqu'à 30 jours avant le départ.

Un dossier complet contenant toutes les informations utiles à la préparation de votre voyage (équipement, matériel, conseils, santé...) vous sera remis lors de votre inscription. En voici quelques extraits.

MONNAIE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Kathmandu, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 112 Rp environ. Eviter les voyageurs chèques)

En dehors des grands hôtels et commerces reconnus, l'usage de la carte bancaire pour vos achats souvenirs est déconseillé. Il est préférable de l'utiliser pour retirer des espèces, on trouve aujourd'hui des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Kathmandu dont l'un se situe proche de notre hôtel.

ASSURANCE

En cas d'accident ou de maladie, les évacuations sanitaires lors d'un trekking peuvent être compliquées par la géographie, les difficultés de communication ou les conditions météo.

Pour participer à ce voyage il est indispensable d'être assuré en « frais de recherche et de secours en

montagne » car le coût moyen d'une évacuation sanitaire hélicoptérée varie entre 2000 et 4000 US-dollars.

Si vous pensez posséder ce type de contrat, soyez très attentif au contenu des différentes clauses concernant le voyage en trekking ainsi qu'au distinguo établi dans certains cas entre les secours proprement dit et les opérations de recherche. En effet, certaines assurances ne prennent pas en charge les opérations de recherche préalables au secours, ce qui peut aboutir à des situations critiques. Vous pouvez souscrire cette assurance « Frais de recherche et secours, assistance rapatriement » auprès de DESTINATIONS QUEYRAS, au moment de votre inscription moyennant 1 % du montant du voyage.

PHARMACIE INDIVIDUELLE

Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium, Ercéfuryl, antibiotique à spectre large, gouttes nasales, collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels...

Le Climat

Le printemps (mars-avril) et l'automne (octobre-novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. Le printemps est doux, voire chaud en moyenne altitude et la floraison des rhododendrons est superbe. Le temps est clair le matin et les nuages se forment dans la journée pour recouvrir les sommets dans l'après midi. Ils peuvent donner quelques orages.

En période automnale, le temps est très sec avec des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une rare perturbation peut toujours donner un peu de pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens. Les températures sont très variables, il fait chaud à Katmandu et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

Katmandu

Katmandu est une des trois villes, avec Patan et Bagdaon, d'une vallée à 1400 m d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel.

Le pays est majoritairement hindouiste avec une forte communauté bouddhiste. On se perd toujours un peu au début entre les multiples divinités, mais vous vous apercevrez rapidement que cela n'est pas si compliqué !

La nourriture

Lentilles, pommes de terre, riz, légumes variés sont les ingrédients de base de la cuisine népalaise, comme chez nous, avec la petite pincée d'épices en plus ! En plus de cette base, l'équipe de cuisine du lodge prépare d'excellentes soupes et des plats plus occidentaux, histoire de ne pas saturer !

Le petit-déjeuner est composé de thé, café ou chocolat avec galettes, confiture, parfois beurre ou miel et oeufs (durs, au plat ou en omelette).

Le rythme de marche

Nous marchons toujours en compagnie des sherpas et de notre sirdar (guide népalais) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

La santé

Le Népal est un pays sous-développé soumis à un climat tropical. Aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés (consultez votre médecin). Le risque de paludisme est pratiquement nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

Il faut toujours se méfier de l'eau. Dans les villes, ne consommer que des bouteilles bouchées, et durant le trek, vous devez désinfecter votre eau à l'aide de pastilles.

Pour de plus amples renseignements, consulter le site du ministère de la Santé : www.sante.gouv.fr.

Le décalage horaire

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3 h 45 en heure d'été.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de Destinations Queyras moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 245 €,
- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de

l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.