

# Népal, Tour des Annapurnas par les vallées de Naar, Phu et le Thorong La



## *PRESENTATION*

Trek avec accompagnateur français

Hébergement sous tente et en lodge 21 jours, 20 nuits, 15 jours de randonnée

Si l'on veut profiter pleinement de la variété et de la richesse des paysages himalayens, le tour des Annapurnas reste toujours l'un des plus beaux itinéraires du monde. Certes la construction récente d'une piste carrossable risque prochainement d'en ternir son image sur une partie de son itinéraire mais en attendant nous vous proposons de le parcourir différemment par les vallées de Naar et Phu puis le Thorong La, « le » col mythique.

En sortant un peu des sentiers fréquentés, nous partirons à la découverte d'une splendide vallée restée longtemps « secrète », car fermée au trekking. Depuis l'ouverture aux randonneurs de vallée de Naar et Phu, il est désormais possible d'intégrer au tour des Annapurnas cette exceptionnelle vallée du « peuple bhotia ». Ses villages un peu hors du temps sont perchés sur d'ultimes terres cultivables à près de 4000 mètres où paissent les yaks sous la protection des nombreux drapeaux de prières qui claquent au vent. Marcher en vallée de Naar, c'est aller à la rencontre d'un peuple étonnant et partager la vie des Bhotias est une expérience unique dont on ne revient pas complètement indemne. C'est bien l'un des points forts de ce voyage !

Pour ce trekking vous serez guidés par un accompagnateur en montagne français habitué du Népal et d'un guide népalais, assisté de sherpas.

*Les points forts du voyage :*

- un itinéraire exceptionnel dans une vallée restée secrète,
- le passage de deux cols à plus de 5000 m.

# PROGRAMME

## Jour 1

Départ de Paris CDG

## Jour 2

### Arrivée à Katmandou. Nuit à l'hôtel

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

## Jour 3

### Visite de Katmandou. 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 Swayambunath, prières, chants...flâneries dans les ruelles de l'ancien palais de Durbar Square et premiers achats au célèbre quartier touristique de Thamel. Découverte du quartier tibétain de Bodnath. Les petits commerces installés autour du grand Stupa, 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 Stupa puis nous serons accueillis à la porte d'un petit monastère pour assister, parmi les Lamas, à la prière de l'après midi. Un grand moment du voyage !

## Jour 4

### Bus pour Besi Sahar (760 m), Ngadi et Jagat (1310 m)

Départ tôt le matin pour Besi Sahar, fin de la route goudronnée, puis, une piste carrossable nous conduit à Jagat. Découverte de la campagne népalaise et déjà des vues superbes sur les sommets !

Temps de marche : 2 heures

## **Jour 5**

### **Jagat (1290 m) - Darapani (1600 m). Nuit sous tente**

Voici le premier pont suspendu, passage de villages remarquables et très belles cascades. Montées et descente, nous prenons le rythme du « yoyo népalais », la vallée devient de plus en plus étroite.

Temps de marche : 6h30

## **Jour 6**

### **Darapani – Koto (2600 m). Nuit sous tente**

Nous repassons sur la rive droite par un chemin récemment aménagé. Les villages sont très montagnards, murs de pierres, toits d'ardoise et balcons de bois, premier point de vue sur un 8000, le Manaslu.

Temps de marche : 6 heures

## **Jour 7**

### **Koto – Meta (3400 m). Nuit sous tente**

Nous quittons l'itinéraire des Annapurnas pour entrée dans la vallée de Naar. Il nous faudra 8 jours pour découvrir le « pays des Bhotia »... mais avant il faut remonter les gorges et les forêts de bambous qui en gardent l'accès ! Nous découvrons le charme du bivouac dans un univers à couper le souffle !

Temps de marche : 7 heures

## **Jour 8**

### **Meta – Kyang (3600 m). Nuit sous tente**

Petite journée jusqu'au charmant village de Kyang où les habitants de Phu et de Naar se réfugient lors de la saison d'hiver.

Temps de marche : 5h30

## **Jour 9**

### **Kyang – Phu (3950 m) . Nuit sous tente**

Lorsque l'on découvre ce petit village de Phu niché au fond de la vallée, on est subjugué par la beauté et l'équilibre de la nature. Phu est un village typique Bhotia. Cet univers est digne des hauts plateaux du Dolpo : maisons de pierre, drapeaux de prières, yaks, chevaux et moutons, cultures de pommes de terre et d'orge... Après-midi réservé au repos et à l'acclimatation.

Temps de marche : 3h30

## **Jour 10**

### **Phu (4000 m) - Naar Gaon (4100 m). Nuit sous tente ou en lodge**

Nous revenons sur nos pas en suivant l'impressionnante gorge de la Phu Khola pour regagner les plateaux d'alpages plus accueillants. Nous plongeons vers un petit monastère récemment rénové et perché sur la vallée vers 3500 m. Nous passons de la vallée de Phu à celle de Naar par une montée panoramique sur le Kangaru (6981 m). Comme Phu, Naar est vraiment un très beau village bhotia avec près de 60 maisons de style tibétain disposées en terrasses, les cultures de céréales, l'élevage de yaks rappellent les images du film Himalaya ! L'après-midi est réservée au repos et à l'acclimatation.

Temps de marche : 6h00

## **Jour 11**

### **Naar gaon – Kang La Phedi (4600 m). Nuit sous tente**

Très belle approche du col par les pâturages d'altitude.

Après-midi réservé au repos et à l'acclimatation.

Temps de marche : 4 heures

## **Jour 12**

### **Passage du Kang La (5327 m) vers Ngawal (3700 m). Nuit sous tente ou en lodge**

Départ très matinal pour la grande traversée du col utilisé traditionnellement par les Naarpa (ou peuple de Naar) pour le commerce vers Manang. Du col, le panorama est fantastique sur les Annapurnas II (7937 m), III et IV, le Manaslu (8156 m), la Gangapurna, le Tilicho Peak. Temps de marche : 7 heures

## **Jour 13**

### **Ngawal - Manang (3550 m) Nuit en lodge**

Découverte du pays Manangi et du village de Braga. Nous sommes sur un sentier balcon au-dessus de la piste principale avec encore des vues superbes. Vue dégagée sur les Annapurnas IV et III, le Gangapurna, le Tilicho Peak et le Chulu Himal. Lodge. Nous profitons de l'après-midi pour découvrir Manang. L'hébergement de la suite du trekking se fera en lodge.

Temps de marche : 4 heures

## **Jour 14**

### **Manang - Yak Kharka (4100 m). Nuit en lodge**

Début de la montée vers le Thorong La.

Temps de marche 4 heures

## **Jour 15**

### **Yak Karka - Thorung Phedi ou High Camp (4600 m) Nuit en lodge.**

Là encore, l'étape est très courte, inutile de courir au devant du mal d'altitude même si nous sommes bien acclimatés après le passage du Kang La. C'est la "veillée d'armes" avant le passage du Thorung.

Dans l'après-midi, balade possible en option vers le col jusqu'aux drapeaux à prières à l'aplomb du lodge.

Temps de marche : 4 heures

## Jour 16

### **Thorung La (5416 m) - Muktinath (3700 m) Nuit en lodge**

Grâce à un départ très matinal, tout se passe bien. La montée est longue (4 h 30) et la descente semble sans fin... mais nous sommes récompensés par les belles vues sur le Thorung Peak, puis l'apparition du Daulaghiri (8167 m) et du Tukuhe Peak. Arrivée à Muktinath, lieu de pèlerinage hindouiste très réputé. Nous sommes aux portes du Mustang, l'ancien et mythique royaume de Lo.

Temps de marche : 7 heures

## Jour 17

### **Muktinath - Jomosom (2795 m) Nuit en lodge**

Paysages arides ouvrant sur les plateaux tibétains au nord et hautes montagnes enneigées au sud : le Tilicho, le Nilgiri et, surtout, le formidable Dhaulagiri. En descendant vers Jomosom, nous passons par les anciennes places fortes de Jarkhot et Kagbeni, qui méritent le détour. Ici, nous trouvons la Kali Gandaki. Le fond de la vallée, large et pierreux, est immanquablement balayé par un vent violent, contraire à notre marche. Jomosom, grosse bourgade administrative, commerçante, est le centre économique et administratif de la région.

Temps de marche : 5 heures

## Jour 18

### **Envol vers Pokhara et Katmandu. Nuit à l'hôtel**

Tôt le matin nous prenons un avion pour Pokhara avec vol le long de la « grande barrière » des Annapurnas...exceptionnel..unique !! Courte escale à Phokara puis nous deuxième vol jusqu'à Katmandou.

Ce vol est soumis aux aléas climatiques, peut donc être décalé ou remplacé par un bus privé

## Jour 19

### **Journée libre et visites. Nuit à l'hôtel**

Accompagné d'un guide culturel népalais francophone, vous visiterez les sites majeurs de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, Patan et Bhaktapur.

**Ce jour 19 deviendra la journée de sécurité** si les conditions météo n'ont pas permis le vol de retour depuis Jomosom

## Jour 20

**Matinée libre** pour les derniers achats et **transfert à l'aéroport** en début d'après midi.

## Jour 21

Arrivée à Paris en début de matinée

## 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 de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion. 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 21** à l'aéroport de Paris.

## NIVEAU

### 5 chaussures

Pour très bons marcheurs en montagne.

Trekking réservé à des marcheurs entraînés en très bonne forme physique et doté d'un bon mental au moment du départ. Étapes de 4 à 6 heures de marche et de 7 à 9 heures lors des passages des cols.

Itinéraire favorisant une bonne acclimatation. Les nuits en bivouac à des altitudes supérieures à 3500 mètres sont froides et nécessitent un bon équipement.

Cet itinéraire ne comporte pas de difficultés particulières mais la durée du trekking, le franchissement de deux cols élevés à plus de 5000 mètres et la confrontation dans la durée avec la haute altitude nécessite une très bonne endurance. Portage d'un sac à dos léger.

## 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 Katmandou.
- 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 ».

## HEBERGEMENT

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

Les tentes 3 places 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.

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 chaudes (payantes) sont quelquefois possibles.

## 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 vrai repas chaud préparé par l'équipe de cuisine ou dans un lodge.

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.

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...

## GROUPE

Le groupe sera formé de 7 à 12 participants.

## ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Pour des raisons de sécurité due à la haute altitude sa présence est systématique sur ce séjour au Népal.

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 :**

Pendant tout le trekking :

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).

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.

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.

Pendant la partie sous tente :

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.

Aide 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.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Bus local privé

Vols intérieurs sur compagnies régulières népalaises

Les vols au départ de Katmandou pour rejoindre les aérodromes d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Katmandou en fin de trekking sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos

treks prévoit un ou deux jours de sécurité (selon les voyages) pour palier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenu pour responsable de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

## **TRANSPORTS**

Vol régulier au départ de PARIS CDG, généralement sur Gulf Air ou Etihad Airways avec changement à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec changement à Doha, Jet Airways avec changement à Delhi ou Mumbai.

Le choix d'une compagnie dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Katmandou.

Départs de province, Genève ou Bruxelles : nous consulter

## **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 goretex.

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) :

- un chapeau de soleil ou casquette,
- un foulard,

- un bonnet,
  - une paire de gants,
  - T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche),
  - un sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise,
  - une veste en fourrure polaire,
  - une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche,
  - une cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus,
  - un pantalon de trekking ample,
  - un surpantalon imperméable et respirant type goretex (si votre budget vous le permet),
  - un 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,
- une 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,
- une paire de guêtres,
  - sous-vêtements,
  - un maillot de bain (facultatif),
  - un pantalon confortable pour le soir,
  - une paire de chaussures de détente légères pour le soir.

#### Equipement :

- Un 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,
- une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale,
- un gourde d'un litre de préférence isotherme,
- un couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute),
- une 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),
- un 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 + un briquet,
- crème solaire + écran labial,
- une lampe frontale avec piles de rechange,
- un 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),
- une pince à épiler.

#### Pharmacie spécifique voyage

- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel),
- un antibiotique à large spectre,
- un antispasmodique,
- un anti diarrhéique,
- un antiseptique intestinal,
- un anti vomitif,
- un antiseptique,
- des pastilles pour purifier l'eau,
- un 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](mailto: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 Katmandou (prévoir 2 photos et 40€)

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

- nom et prénom tels qu'ils 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 pourrons vous joindre jusqu'au moment du départ.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

### VOYAGE 21 JOURS / 15 JOURS DE MARCHÉ

- Du 8 au 28 avril 2016
- Du 22 octobre au 11 novembre 2016

Autres dates possibles sur demande pour les groupes constitués

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

- 4350 € par personne pour un groupe de 6 à 9 personnes
- 4155 € par personne pour un groupe de 10 à 12 personnes

## LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière au départ de Paris,
- les taxes aériennes,
- le vol intérieur Jomosom – Pokhara – Katmandou
- 4 nuits en hôtel standard à Katmandou, sur la base 2 personnes par chambre,
- l'organisation totale du trekking avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides, porteurs et cuisiniers,
- la location du téléphone satellite et du caisson hyperbare pour la sécurité,
- le permis spécial d'accès à la vallée de la Naar (140€ en 2015)
- le permis d'entrée dans le parc national (ACAP).

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- les repas à Kathmandu (8 à 12€ par repas)
- l'équipement individuel,

- les entrées des sites à visiter (de 3 à 10 € selon les sites, sauf Bhaktapur 15 €),
- les frais de visa (30€ en 2015 )
- les douches éventuelles dans les lodges (de 2 à 3 €)
- les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (30 à 40 € selon satisfaction)
- les assurance annulation, frais de recherche et secours, Assistance – Rapatriement,
- tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

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.

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises

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

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.

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.

## MONNAIE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Katmandou, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 123 Rp environ en 2014. Eviter les traveller's 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 Katmandou dont l'un se situe proche de notre hôtel.

## ASSURANCE

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 atteint souvent 4 à 5000 USD

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.

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, Ercefuryl, 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. 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 Katmandou et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

## Katmandou

Katmandou 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 !

## L'équipe népalaise

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Ce nom, employé d'abord pour les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes 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 mais pas le matériel collectif.

Porteur : il porte 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.

### 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 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 œufs (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](http://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'Europa 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 assister 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.