



Imaginons ensemble
votre Népal...

LES HAUTS COLS DE L'EVEREST



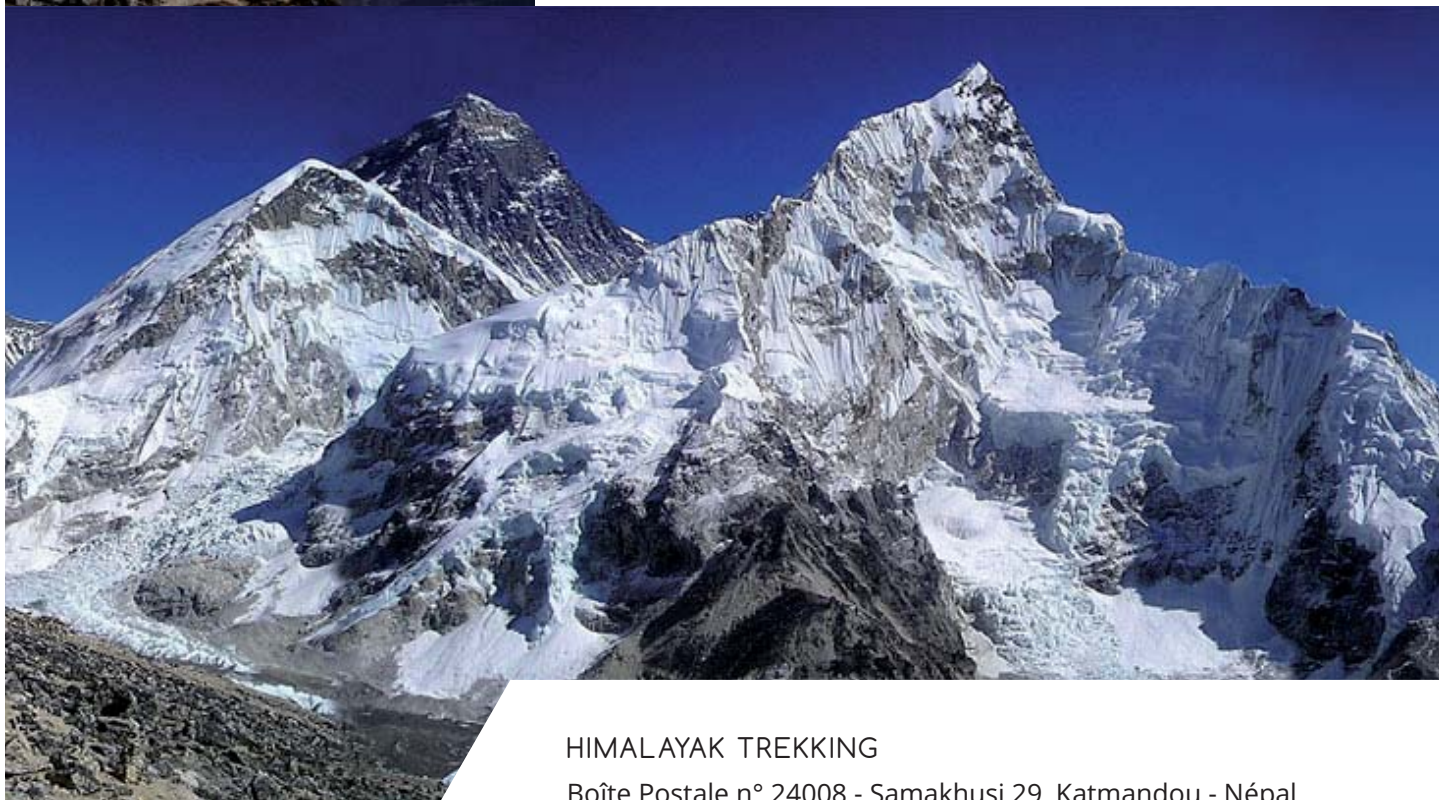
DURÉE : 23 jours
dont 17 jours de marche

NIVEAU : difficile

PRIX : nous contacter

LES POINTS FORTS

- Un trekking d'envergure, exceptionnel par son engagement et sa beauté
- 5 passages à plus de 5000 m dont l'ascension du Kala Pattar et du Gokyo Peak
- La découverte du mythique camp de base de l'Everest
- Des vues époustouflantes sur quatre sommets de plus de 8000 mètres



HIMALAYAK TREKKING

Boîte Postale n° 24008 - Samakhusi 29, Katmandou - Népal
Tél. : 00 977 14390859

info@himalayaktrekking.com - himalayaktrekking@gmail.com

www.himalayaktrekking.com



CONTACTS >>>

FRANCE
Pasang SHERPA
Correspondant
06 42 31 80 08

NÉPAL
Ram Kumar GURUNG
Directeur Général
00 977 9851197596

LE VOYAGE

Au cœur du Khumbu, voici le voyage d'envergure du fabuleux massif de l'Everest. Du haut de deux sommets mythiques et par de grands cols passant à plus de 5000 m, nous découvrons des visions panoramiques et incroyables de quatre géants culminant à plus de 8000 mètres : Everest, Lhotse, Makalu et Cho Oyu. Sans oublier la multitude de sommets satellites culminant entre 6000 et 7500 mètres, dont l'emblématique et très esthétique Ama Dablam... Un itinéraire exceptionnel allant crescendo vers les plus beaux points de vue du monde himalayen.

17 jours de marche. Passage de trois cols à plus de 5000 m. Altitude maxi 5543 m. Exposition au froid et nombreuses nuits en haute altitude. Un itinéraire d'envergure, engagé, pour trekkers confirmés.

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.

PORTAGE

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Portage des bagages par porteurs pendant le trek.

Nous prévoyons 1 porteur pour 2 participants dans le cadre de nos trekkings en lodge ou en tente. Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 15 kg par personne.

Nous prévoyons 1 porteur par participant dans le cadre de nos voyages avec ascension de sommet. Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 20 kg par personne.

L'ITINÉRAIRE

J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ VOL POUR LUKLA (2850 M) - PHAKDING (2600 M)

Départ aux aurores pour rejoindre l'aéroport national. Le hall d'enregistrement offre une ambiance particulière où se mêlent caractère bon enfant, rigueur administrative et excitation des prochains départs, au milieu des bagages entassés de part et d'autre des comptoirs. Le vol vers Lukla (soumis aux conditions météo) est l'un des plus beaux que l'on puisse imaginer ! Le petit avion longe une multitude de sommets enneigés et de collines sculptées de champs en terrasse. De loin, la piste de l'aéroport de Lukla, une contrepente perchée sur le bord d'un petit plateau, semble bien étroite pour un atterrissage...

L'équipe de porteurs nous attend, les charges sont réparties par le Sirdar et nous débutons le trekking par une descente en douceur sur un chemin balcon qui surplombe la Dudh Kosi. Le paysage est façonné par l'homme : villages entourés de rizières, chortens et pierres gravées de prières (les mani), ponts suspendus au-dessus des rivières. De grands cèdres vénérables jalonnent le parcours. Nous rejoignons le fond de la vallée et nous installons au lodge de Phakding, en rive droite de la Dudh Kosi.

Hébergement en Lodge. 2h30 de marche. Dénivelé + : 50 m. Dénivelé - : 300 m

J 4/ PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Nous apprécions la douceur et la verdure des gorges de la Dudh Kosi. A cette altitude moyenne, la végétation est encore abondante, des forêts de pins tapissent les versants abrupts. Aux détours du sentier on découvre des hameaux blottis dans des clairières, nichés au-dessus des berges de la rivière ou bien perchés sur de petits replats. Après le village de Monjo, nous entrons dans le Parc National de Sagarmatha (« la déesse mère du ciel » nom népalais donné au Mont Everest). Créé en 1976 et classé au patrimoine mondial naturel par l'Unesco, le parc s'étend sur l'ensemble du bassin versant de la Dudh Kosi, au sein duquel s'inscrit notre parcours. Par un large chemin montant en lacets à travers les pins, nous nous élevons de 500 mètres à l'aplomb de la confluence avec la Bhote Kosi. Vers 3100 mètres, un petit arrêt s'impose pour découvrir l'Everest en point de mire. Namche, la capitale du pays sherpa est étagée dans un grand amphithéâtre surplombant les gorges, face aux sommets du Lumding Himal. Le bourg est d'importance, près de 2500 habitants vivent dans des maisons cossues. Les marchés, commerces traditionnels et boutiques sherpas offrent une ambiance animée. Installation au lodge pour 2 nuits.

Hébergement en Lodge. 5 heures de marche. Dénivelé + : 820 m. Dénivelé - : 40 m.

J 5/ NAMCHE BAZAR - KHUMJUNG (3780 M) - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Nous consacrons la journée à la visite de Namche Bazar et de ses environs, ce qui nous permet de parfaire notre acclimatation. Nous rejoignons une crête panoramique à l'aplomb du village de Namche. Les parois jumelles du Thamserku et Kangtega, l'élégante tour de l'Ama Dablam (Cervin de l'Himalaya), la grande muraille sud du Lhotse et enfin la pyramide de l'Everest, se dressent derrière les silhouettes de majestueux cyprès himalayens. Nous faisons le tour des villages traditionnels de Khumjung et de Khunde, où les Sherpas cultivent la pomme de terre et le chou, avant de redescendre dans l'ambiance animée de Namche Bazar.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 560 m. Dénivelé - : 560 m.

J 6/ NAMCHE BAZAR - THAME (3800 M)

Nous partons à l'opposé du chemin classique du trek de l'Everest pour entrer dans la vallée de la Bhote Kosi, nourrie par les eaux du glacier du Nangpa La. L'étape est courte, entièrement en balcon, face aux crêtes enneigées du Kongde Ri et du Lumding Himal (6700 m). Au loin se dresse le sommet du Tengri Ragi Tau à 6938 m. Nous traversons les villages de Phurte et de Thamo puis nous nous attardons près des chortens et des grandes fresques bouddhiques peintes sur la roche. Thame est situé sur un joli plateau calme et reculé, à l'entrée de la vallée menant au col du Tashi Lapsa. Ce sera notre étape pour deux nuits.

Hébergement en Lodge. 3 heures de marche. Dénivelé + : 460 m. Dénivelé - : 80 m.

J 7/ THAME (3800 M) - JOURNÉE D'ACCLIMATATION

La beauté et la sérénité du village de Thame méritent d'y consacrer une journée, qui plus est bénéfique à notre acclimatation avant d'attaquer les étapes de haute altitude. Champs et habitations sont dominés par une muraille haute de plus de 1000 m et longue de 10 kilomètres, culminant à 6700 m. Au sud se dresse le triptyque aux pointes acérées du Thamserku, Kang Tega (6685 m) et Kyachar. Nous allons rendre visite à un joli monastère accroché dans des falaises ensoleillées, 200 m à l'aplomb du village. Il fut construit au début du XXème siècle, par des moines dépendant du monastère de Rongbuk au Tibet, (situé au pied de la face nord de l'Everest). Ce dernier fut anéanti par les chinois mais celui de Thame a perduré et une trentaine de moines y vivent toujours.

Hébergement en Lodge. 0 à 4 heures de marche. Dénivelé + : 300 m. Dénivelé - : 300 m.

J 8/ THAME - LENGDENG (4380 M)

Nous poursuivons notre montée dans la large et belle vallée pastorale de la Bhote Khosi, en suivant le chemin qui mène au Nangpa La, frontière avec le Tibet. Ce lieu de passage traditionnel, haut col glaciaire à 5730 m, est toujours emprunté par des commerçants menant leurs caravanes de yaks et par quelques réfugiés tibétains. Plusieurs hameaux d'estive aux maisons de pierres sèches ponctuent notre progression jusqu'au lodge de Lengdeng, le plus retiré du massif. Les pics du Lunag Ri (6895 m) se dressent du côté de la frontière tibétaine. Première nuit au-dessus de 4000 m.

Hébergement en Lodge. 5 à 6 heures de marche. Dénivelé + : 730 m. Dénivelé - : 150 m.

J 9/ LENGDENG - RENJO LA (5340 M) - GOKYO (4750 M)

Nous quittons le chemin du Tibet pour obliquer à l'Est vers le col de Renjo La. Dans un décor très minéral, la montée est entrecoupée de plateaux sablonneux. Derrière nous, la vue s'ouvre sur les sommets frontières. La face nord du Tengri Ragi Tau 6938 m, haute de 1500 m, est particulièrement impressionnante. Un grand lac, à 5130 mètres, annonce la proximité du col que l'on atteint par un escalier taillé dans la roche. Au Renjo La, derrière les guirlandes de drapeaux à prières, l'Himalaya dévoile quatre des ses plus hauts sommets. D'un seul regard, nous embrassons le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse, et le Makalu. La descente face à ce spectacle est un vrai bonheur. La pente s'adoucit à l'approche du lac de Gokyo, blotti contre la moraine du glacier de Ngozumpa, le plus long du massif (versant sud) avec ses 17 kms. Nous contournons le lac, avec en toile de fond les pics élancés de Lobuche, Cholatse et Taboche. Nous nous installons pour deux nuits en lodge au village de Gokyo, au coeur d'un des plus beaux décors de montagnes qu'il soit donné de voir.

NB : La dernière portion du chemin avant le col serpente dans un pierrier raide. Ce passage peut être délicat en cas de neige.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 980 m. Dénivelé - : 610 m.

J 10/ GOKYO PEAK A/R (5280 M)

Nous consacrons une journée pleine à ce lieu magique. En montant sur le Gokyo Peak, à l'aplomb du lac, nous retrouvons le panorama exceptionnel sur les plus hauts sommets de la terre. L'Everest émerge derrière les crêtes que nous franchirons dans deux jours au Cho La Pass. La face sud Cho Oyu, très proche, dégouline de séracs qui s'effondrent sur le glacier de Ngozumpa. Ce dernier, très puissant, emplit toute la vallée de ses kilomètres de glace. Retour à Gokyo pour jouir d'un temps libre, propice au repos devant le lac, à la balade contemplative sur la moraine, à la photo...

Hébergement en Lodge. 4 heures 30 de marche. Dénivelé + : 530 m. Dénivelé - : 530 m.

J 11/ GOKYO - DRAGNAK (4690 M)

L'étape est courte, nous laissant encore le temps d'apprécier les lumières matinales. Nous pouvons agrémenter la journée en remontant le long de la moraine du glacier de Ngozumpa afin de découvrir un autre joli lac, prolongeant ainsi les très belles vues sur le Cho Oyu. Pour rejoindre notre lodge à Dragnak, nous descendons jusqu'au passage balisé de cairns qui permet de traverser le glacier, couvert de pierres, large de 1.5 km à cet endroit.

Hébergement en Lodge. 3 à 4 heures de marche. Dénivelé + : 80 m. Dénivelé - : 140 m.

J 12/ DRAGNAK - CHO LA (5420 M) - DZONGLA (4830 M)

La montée au Cho La se déroule dans deux anciens vallons glaciaires aujourd'hui dénudés, séparés par un cordon morainique. Le col, petit passage coincé entre les pics acérés du Lobuche et du Cholatse, est défendu par 300 mètres d'éboulis abrupts, heureusement marqués d'un bon sentier. Nous émergeons de l'ombre du versant ouest pour déboucher en pleine lumière dans un univers spectaculaire de hautes montagnes. Un glacier emplit le versant est du col, nous le traversons aisément, franchissons quelques dalles polies, avant de rejoindre le haut de la combe de la Chola Khola. La vue s'ouvre sur la fantastique pyramide de l'Ama Dablam qui restera en point de mire durant toute la descente vers les alpages de Dzongla. Le lodge est magnifiquement situé sur un plateau panoramique surplombant la vallée.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 730 m. Dénivelé - : 590 m.

J 13/ DZONGLA - A/R KALA PATTAR (5543 M) - GORAK SHEP (5250 M)

Nous rejoignons aujourd'hui la haute vallée du Khumbu, en passant près du lac de Tshola et en suivant un joli sentier balcon qui nous mène au hameau de Lobuche. Par une douce montée sur le bord de la moraine du glacier qui descend de l'Everest, nous rejoignons le lodge de Gorak Shep où nous passerons la nuit. L'environnement de haute montagne au sein duquel nous évoluons est de plus en plus extraordinaire. Dans l'après-midi nous grimpons les pentes du Kala Patar pour jouir des lumières du soir depuis le plus beau des belvédères de l'Everest. La « déesse mère du ciel » est sertie dans un écrin de sentinelles blanches, Nuptse, Pumori, Lingtren, Khumbutse, toutes ourlées de corniches et drapées d'ice flutes. La féerie du coucher de soleil nous fait oublier la morsure d'un air glacial. Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 830 m. Dénivelé - : 500 m.

J 14/ GORAK SHEP - A/R CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5350 M) - LOBUCHÉ (4910 M)

En suivant une trace sur le glacier du Khumbu, nous nous rapprochons encore plus près de l'Everest, vers son camp de base. Il est situé sous l'Icefall, gigantesque chaos de crevasses et de séracs qui se brisent à la sortie de la Combe Ouest. L'Icefall est le passage obligatoire et dangereusement exposé pour les candidats aux voies normales de l'Everest et du Lhotse. Au printemps les expéditions sont nombreuses, un véritable village de tentes est dressé au milieu du désert de pierres et de glace. Le reste de l'année, la montagne replonge dans la solitude et le silence. Le décor est à la fois sublime et écrasant, c'est le genre de lieu où la nature exhale une telle puissance qu'elle génère un étrange mélange de stress et d'euphorie. Nous rentrons sur Gorak Shep et descendons dormir au lodge de Lobuche.

Hébergement en Lodge. 6 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 170 m. Dénivelé - : 510 m.

J 15/ LOBUCHÉ - KONGMA LA (5535 M) - CHHUKUNG (4730 M)

Nous grimpons aujourd'hui le dernier col de notre trek, le Kongma La, perché sur une crête séparant la vallée du Khumbu de celle de Chhukung. Sa position est particulièrement intéressante car il offre un point de vue très rapproché sur l'immense barrière du Nuptse et du Lhotse, haute de 4000 m. Après avoir traversé le glacier du Khumbu, une combe rectiligne monte droit vers le col. A l'Est, le paysage s'ouvre sur des hautes terres à moitié couvertes de glaciers. L'horizon est entièrement barré par de grands sommets : le Makalu, le Baruntse, le Chamlang. Nous descendons sur les berges d'un lac où se reflète l'Ama Dablam, avant de rejoindre un sentier d'alpage qui nous mène au lodge de Chhukung.

Hébergement en Lodge. 7 à 8 heures de marche. Dénivelé + : 670 m. Dénivelé - : 850 m.

J 16/ CHHUKUNG - DINGBOCHE (4410M), CHHUKUNG RI À 5550M, (EN OPTION)

L'étape pour Dingboche est courte, elle nous laisse le loisir d'une matinée libre dans la lumineuse vallée de Chhukung : farniente, balade le long de l'Imjatse Khola... Les plus courageux peuvent envisager l'ascension matinale du Chhukung Ri (5550 m) qui offre une vue remarquable sur le Nuptse et le Lhotse. Après le lunch, nous descendons tranquillement sous les parois de l'Ama Dablam, pour retrouver la vallée du Khumbu au village de Dingboche, le plus haut habitat permanent de la région de l'Everest. En face du lodge se dressent deux superbes sommets jumeaux, le Taboche et le Cholatse.

NB : Pour le sommet du Chhukung Ri à 5550 m (en option), la marche demande plus ou moins 7h aller-retour pour 800 m dénivellation. La descente directe à Dingboche quant à elle demande 2h pour 320 m de dénivelé.

Hébergement en Lodge. 2 à 7 heures de marche. Dénivelé + : 800 m. Dénivelé - : 1120 m.

J 17/ DINGBOCHE - TENGBOCHE (3860 M)

Nous perdons de l'altitude et retrouvons des terres plus peuplées. La descente se déroule sur le flanc ensoleillé de la vallée, face à l'Ama Dablam et au duo Thamserku et Kantega. Mani et chortens viennent de nouveau ponctuer le chemin. Nous croisons deux villages importants, Pheriche et Panboche. Dans ce dernier, blotti au milieu des pins et des genévriers, un monastère abrite une curiosité : le scalp d'un yéti... Nous poursuivons notre descente vers le fond de la vallée, tapissée de pins et de rhododendrons, havre d'un petit ongulé himalayen, le daim musqué, avant de remonter au monastère de Tengboche. Fondé en 1919, il est perché sur un éperon, belvédère parfait sur l'Ama Dablam et la grande muraille du Nuptse et Lhotse. Nuit dans un lodge à proximité du monastère.

Hébergement en Lodge. 4 heures de marche. Dénivelé + : 360 m. Dénivelé - : 700 m.

J 18/ TENGBOCHE - NAMCHE BAZAR (3440 M)

Le sentier en lacets plonge au travers des rhododendrons vers les gorges de la Dudh Kosi, avant de remonter en face sous le plateau de Khumjung où des thars gambadent parfois entre des gros blocs rocheux disséminés dans les pentes. Une agréable traversée en balcon nous mène à l'aplomb de Namche Bazar où nous retrouvons l'animation de la capitale du pays sherpa.

Hébergement en Lodge. 4 heures 30 de marche. Dénivelé + : 450 m. Dénivelé - : 870 m.

J 19/ NAMCHE BAZAR - LUKLA (2850 M)

Nous goûtons bientôt à la douce chaleur des basses vallées en descendant les gorges boisées de la Dudh Khosi, traversant les villages de Monjo et de Phakding, avant de remonter à Lukla où nous remercions l'équipe de porteurs et fêtons notre dernière soirée au cœur du Khumbu.

Hébergement en Lodge. 6 heures de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 990 m.

J 20/ LUKLA - KATMANDOU

De bon matin l'ambiance à l'aéroport de Lukla est souvent effervescente. Un petit avion nous ramène à Katmandou (soumis aux aléas météo) où nous retrouvons notre hôtel au centre-ville. Temps libre pour que chacun puisse découvrir la ville à son gré.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.

J 21/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupatinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 22/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 23/ FRANCE

Arrivée en France.

À SAVOIR

LE PRIX COMPREND

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national de l'Everest.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : www.assurance-multi-sports.com
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

VOS DÉPENSES SUR PLACE

- Les frais de visa à votre arrivée.
Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 8 à 10 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

LES POURBOIRES

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est devenu une obligation. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe.

Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.

Montants recommandés, cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques :

- trekking en lodge (sans passage de col à plus de 5000 m) : 25 à 35 euros par participant et par semaine ;
- trekking en lodge (avec passage de col à plus de 5000 m) : 35 à 45 euros par participant et par semaine ;
- trekking sous tente : 35 à 45 euros par participant et par semaine ;
- circuit sans trekking : 15 à 25 euros par participant et par semaine.

Pour les pourboires occasionnels (chauffeurs, guides touristiques, personnels d'hôtels et d'aéroports...), souvent inévitables, nous vous conseillons de faire une caisse commune qui permet de couvrir l'ensemble de ces pourboires (somme moyenne de 15 euros par personne).

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.



| GÉNÉRALITÉS

Himalayak Trekking respecte les conditions de travail telles que définies par « All Nepal Trekking, Travels and Rafting Workers Unions », le syndicat des porteurs, guides et cuisiniers qui régissent le poids porté par les porteurs, les étapes, le logement, l'équipement et les salaires des employés.



| CLIMAT

Pour la majorité des régions népalaises, le printemps et l'automne sont les périodes privilégiées pour le trekking.

La mousson dure de juin à septembre.

L'automne, d'octobre à décembre est la saison la plus claire. Il fait froid la nuit sur les treks de haute altitude.

Rappel : la météo est un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.



| REPAS

Le plat national est le « dal bhat », lentilles avec riz agrémenté de légumes épicés avec parfois un peu de viande.

Une journée type de trekking au Népal démarre par un thé, puis un petit déjeuner pendant que les porteurs se répartissent les charges et commencent à partir. Vers midi, vous faites une pause d'une heure ou deux pour déjeuner : repas simple ou pique-nique.

Le dîner est habituellement servi tôt (vers 18h30/19 h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (selon les talents du Cook et/ou des disponibilités) de viande (rarement).



| MONNAIE / BUDGET

La devise au Népal est la roupie népalaise.

Abréviation : NPR, taux indicatif au 01/03/2016 :
1 € = 118 NPR.

Espèces : vous pouvez changer des USD, ou des EUROS dans les banques, les bureaux de change et les hôtels des villes principales.

CB : les cartes de crédit (Master, Visa etc...) sont acceptées dans tous les hôtels importants, les bars et les restaurants ainsi que dans les centres de shopping.



| ASSURANCES

Les porteurs ainsi que les membres de l'équipe de Himalayak Trekking sont assurés.

Les clients sont tenus de souscrire à une assurance incluant obligatoirement les frais de recherche et secours en montagne.

Pour plus d'infos :

<http://www.assurance-multi-sports.com>



| FORMALITÉS D'ENTRÉE

Un visa est obligatoire pour les ressortissants français. Il peut être obtenu soit à l'ambassade du Népal à Paris, soit à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou (prévoir 2 photos d'identité et un passeport valide jusqu'à six mois après votre retour). Les frais de visa dépendent de la durée de votre séjour, il faut compter 35 € pour un visa de 30 jours. Les services de l'immigration de Katmandou ou Pokhara peuvent prolonger le visa pour une période de 30 jours (40 €).



| SANTÉ / VACCINS

La loi népalaise n'impose aucun vaccin pour se rendre au Népal. Cependant il est nécessaire de prendre un certain nombre de précautions vaccinales.

Il convient tout d'abord de solliciter un médecin pour s'assurer que les vaccinations obligatoires en France sont bien à jour : BCG, Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite.

D'autres vaccinations sont fortement conseillées :

- Vaccin contre la typhoïde (A et B)
- Vaccin contre l'hépatite A
- Vaccin contre l'hépatite B

Enfin d'autres vaccinations peuvent être préconisées par le médecin traitant, en fonction de chaque cas.



| DÉCALAGE HORAIRE

+ 3h45 en été

+ 4h45 en hiver



| ÉQUIPEMENT

LES VÊTEMENTS :

ATTENTION : la liste de vêtements ci-dessous est donnée à titre indicatif !

- Veste Goretex
- Sweat ou veste polaire
- T-shirts à manches courtes
- T-shirt à manches longues
- Doudoune
- Pantalon de randonnée
- Pantalon léger
- Chapeau ou une casquette et un foulard
- Paires de chaussettes
- Sous-vêtements
- Bonnet
- Gants polaires et gants chauds
- Collant thermique
- Cape de pluie

LES CHAUSSURES :

- Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip).
- Chaussures basses outdoor : agréables pour les marches faciles, les vols, les visites et les soirées.

DIVERS :

- Trousse de toilette
- Serviette légère
- Couteau de poche
- Gourde isotherme
- Bâtons télescopiques
- Lampe frontale
- Crème solaire
- Stick lèvres
- Lunettes de soleil (indice 3 minimum...)



| NIVEAU

Randonner au Népal exige une condition physique « normale ».

Contrairement à l'alpinisme, les randonneurs ne sont exposés à aucune difficulté technique. Nos itinéraires sont classés en fonction du niveau de difficulté et du temps de marche.

- **Modéré** : Pour marcheur confirmé. Plusieurs journées de marche de 5 à 7 h. L'altitude est à prendre en compte.
- **Soutenu** : Pour marcheur bien entraîné. Plusieurs journées de marche de 6 à 8 h. Passage d'un ou plusieurs cols d'altitude (+ de 5000 m) et dénivelés importants.
- **Difficile** : Expérience préalable du trekking et de l'altitude indispensable (au-dessus 4000 m). Entre 15 et 25 jours de marche, des étapes de 6 à 9 h. Exposition à l'altitude (+ de 5000 m), quelques passages techniques (pentes neigeuses, éboulis raides). Eloignement et engagement importants.



| PHARMACIE PERSONNELLE

ATTENTION : la liste ci-dessous est donnée à titre indicatif !

- Diarrhées et Constipation
- Nausées
- Brûlures Gastriques
- Antalgiques (paracétamol)
- Anti Inflammatoire
- Décontracturant
- Serum Physiologique
- Somnifère
- Anti Infectieux
- Voltarene ou Diclofenac
- Dexeryl
- Fucidine
- Désinfectant
- Compresses Stériles
- Sparadrap
- Bande de Tulle Sterilux
- Elastoplast
- Steri-Strip
- Ciseaux
- Une couverture de survie
- Purificateur d'Eau