FICHE TECHNIQUE Automne 2023 - Printemps/Automne 2024 Népal

LES BALCONS DE L'EVEREST

17 jours – 18 nuits – 11 jours de marche et visites - *Trekking Niveau 4*

Un trek au Népal, dans la vallée du Khumbu, avec l'ascension du Kala Pattar, véritable balcon sur l'Everest, le Cho Oyu, le Makalu et le Lhotse.

Conçu pour tous ceux qui rêvent d'aller dans l'univers de la Haute Montagne, au pied de l'Everest, et qui ne disposent que de deux semaines, ce trek, savamment rythmé, chemine en pays sherpa, propose l'ascension du Kala Pattar (5600 m) et une découverte du légendaire Camp de Base de l'Everest !
C'est par les airs que nous gagnons les portes du Khumbu, la région de l'Everest, avec 45 minutes de vol spectaculaire au-dessus des géants himalayens, pour débarquer à Lukla où nous démarrons lentement notre randonnée. Nous gagnons Namche Bazar, bourgade d'échanges entre le Tibet et le pays sherpas, situé à 3440 m d'altitude. L'occasion de faire une pause d'acclimatation le temps d'une journée. Puis nous entrons dans la vallée du Khumbu, dans la sphère des géants, des parois glacées, des pics mythiques. Superbes villages en pierre sèche, nombreux manis et stupas, monastères perchés au plus près des cieux, jalonnent notre parcours placé sous la bénédiction de trois sommets à plus de 8000 m : Everest (8848 m), Makalu (8475 m), Lhotse (8383 m), sans oublier le Pumori (77145 m), le Nuptse (7879 m) et l'Ama Dablam (6856 m).

Le Népal est un petit pays coincé entre deux immenses territoires : la Chine au Nord et l'Inde au Sud. Le Népal subit les deux influences de ces deux pays au niveau politique mais aussi culturel. Le Népal possède une ressource naturelle : L'eau… Celle-ci est la cible de l'Inde dont les principaux cours d'eau prennent leur source au Népal.

Le Népal est le pays d'origine du trek. Ouvert dans les années 50 par quelques alpinistes, de nombreux randonneurs ont eu envie, dans les années 60, de parcourir les sentiers du Khumbu ou des Annapurnas. En 1964, le Major Jimmy Roberts découvre le sanctuaire des Annapurnas et fonde la première agence de trek. Il fut le premier à employer ces termes.

Les points forts du parcours

La plus belle vue sur l'Everest depuis le sommet du Kala Pattar (5545 m).
L'ambiance haute montagne tout au long du trek avec la plus forte concentration de 8000 m du monde !
L'ascension facultative du Kala Pattar (5545 m) et le Camp de base de l'Everest.
Les nombreux villages Sherpa et monastères bouddhistes.

PROGRAMME

Jour 1 : **France - Katmandou**
Vol pour Katmandou.
Hébergement : avion.
Repas inclus : en vol.

Jour 2 : **Katmandou (1340 m)**
Arrivée sur l'aéroport de Katmandou, accueil par notre équipe puis installation à l'hôtel. Briefing par votre guide sur le trek. Reste de la journée libre sur Katmandou et première découverte de la ville qui regorge de temples aux toits en « pagode »… ou tout simplement repos. Repas libres.
Transfert : véhicule privé, 1 heure environ.
*Hébergement : hôtel***.*
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Nota : Depuis quelques temps, les « porteurs de bagages » font pression à la sortie de l'aéroport de Katmandou ; ils deviennent de plus en plus pressants même auprès de nos guides. Le pourboire « normal » pour ce « service » est de 100 Rps (1€) par personne.

Jour 3 : **Katmandou - Ramechhap - Lukla (2850 m) - Phakding (2600 m)**
Départ matinal en véhicule afin de rejoindre Ramechhap et son aéroport pour prendre le vol en direction de Lukla. 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… L'équipe de porteurs nous attend, les charges sont réparties et nous débutons le trekking par une descente en douceur sur un chemin en balcon qui surplombe la rivière de la Dudh Kosi. Le paysage est façonné par l'homme : Villages entourés de rizières, chortens et pierres gravées de prières (les manis), 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.
Transfert en véhicule Katmandou/Ramechhap : 3 heures environ.
Durée du vol Ramechhap/Lukal : 25 minutes environ.
Temps de marche : 2 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 100 m.
Dénivelée négative : - 300 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

En raison d'un trafic aérien trop important sur octobre et novembre, le gouvernement népalais a pris la décision d'annuler les vols directs Katmandou/Lukla et Lukla/Katmandou. Durant cette période, et jusqu'à nouvel ordre, nous prendrons donc, à l'aller comme au retour, un véhicule qui nous amènera jusqu'à l'aéroport de Ramechhap (3 heures de route environ), puis, de là, un petit avion qui s'envolera jusqu'à Lukla (25 minutes de vol environ).

Jour 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 et 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 donnée 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 rivière de la Bothe 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.

Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : + 820 m.
Dénivelée négative : - 40 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Namche Bazar - Villages de Khunde et Khumjung (3780 m) - journée d'acclimatation**

Journée libre d'acclimatation sur Namche, ville la plus importante de la région. De nombreux lodges et restaurants sont présents pour ce point de départ de trek vers l'Everest. C'est l'endroit idéal pour se reposer et s'acclimater à la haute altitude avant d'entreprendre cette randonnée. Selon l'envie, une demi-journée de randonnée sur les hauteurs de Namche Bazar : villages de Khunde et Khumjung (3780 m), paysages d'alpages et de petits champs bien ordonnés. Nous pouvons admirer le coucher de soleil sur l'Ama Dablam, le Nuptse et l'Everest au-dessus de Namche.

Temps de marche : 1 heure environ.
Dénivelée positive : + 340 m.
Dénivelée négative : - 340 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Namche Bazar - Phortse Thanga (3600 m) - Phortse (3810 m)**

Nous montons au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong ; vue sur l'Ama Dablam et le Kantega, deux des pics spectaculaires du Népal. Nous descendons ensuite à Phortse Tanga (3600 m) au bord de la rivière lactée, et remontons légèrement jusqu'au village de Phortse (3810 m). Cette journée permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude.

Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : + 850 m.
Dénivelée négative : - 570 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Phortse - Pheriche (4240 m)**

Montée lente et régulière dans la vallée du Khumbu jusqu'à Pangboche, le village dominé par l'Ama Dablam. Pendant 1 heure 30, nous longeons la rivière Inijakhola en passant par Shomare ; ensuite nous longeons Lobuche Khola jusqu'à Pheriche.

Temps de marche : 7 heures environ.
Dénivelée positive : + 780 m.
Dénivelée négative : - 340 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 8 : **Pheriche - Lobuche (4930 m)**
Marche facile durant 1 heure ; ensuite le sentier monte doucement jusqu'à Thokla (4620 m), puis montée raide jusqu'au col de Thokla (4830 m), où se trouve des chortens en mémoire des morts lors de l'ascension de l'Everest. Nous avons une vue exceptionnelle sur les pics ouest de l'Everest et sur l'élégant sommet de l'Ama Dablam.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 710 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 9 : **Lobuche - Camp de Base de l'Everest - Gorakshep (5160 m)**
Toujours le long des moraines du glacier du Khumbu, un cheminement chaotique nous amène jusqu'au véritable Camp de Base de l'Everest. On est au pied de la célèbre « Ice Fall » qu'empruntent les grimpeurs pour accéder au sommet tant convoité…peut-être aurons nous la chance d'en apercevoir quelques uns… chutes de séracs, grandiosité des sommets qui entourent cet endroit légendaire… il règne une grande ambiance dans ces paysages fantastiques. Retour ensuite par le chemin qui descend sur Gorakshep (5160 m).
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 400 m.
Dénivelée négative : - 350 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 10 : **Gorakshep - Ascension du Kala Pattar (5545 m) - Dingboche**
Nous grimpons les pentes du Kala Pattar (5545 m) pendant que le soleil se lève sur la pyramide sommitale de l'Everest. Le belvédère est un épaulement à 5543 m, situé au bas de l'éperon Sud du Pumori. Depuis ce point de vue unique au cœur du Khumbu, nous partageons un moment de quiétude, magique, face aux géants de la terre. Les lumières révèlent les arêtes effilées, les dentelles de glace et de gigantesques pentes de neige, vertigineuses, qui passent progressivement du rouge orangé au blanc scintillant. L'esprit emplit de ces merveilles, nous abordons notre périple de retour. Nous retournons sur nos pas jusqu'à Thokla et bifurquons vers Dingboche. La descente est savoureuse, une boisson chaude à Gorak Shep, une pause au soleil dans les alpages de Lobuche, le regard accroché aux face Nord de l'Ama Dablam, du Taboche et du Thamserku.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 400 m.
Dénivelée négative : - 1455 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 11 : **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. Manis 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 les grandes murailles du Nuptse et Lhotse. Nuit dans un lodge à proximité du monastère.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelée positive : + 360 m.
Dénivelée négative : - 700 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 12 : **Tengboche - Namche Bazar - Monjo (2835 m)**
Descente rapide dans une belle forêt. Traversée d'une passerelle à Phunki, avant une lente remontée puis un sentier en balcon aboutissant à Namche Bazar. Le chemin plonge ensuite pour rejoindre le lodge de Monjo.
Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 425 m.
Dénivelée négative : - 1025 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 13 : **Monjo - Lukla**
Nous goûtons bientôt à la douce chaleur des basses vallées en descendant les gorges boisées de la Dudh Lhosi avant de remonter à Lukla où nous remercions l'équipe de porteurs. Nous passons notre dernière soirée au cœur du Khumbu.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelée positive : + 400 m.
Dénivelée négative : - 440 m.
Hébergement : lodge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 14 : **Lukla - Ramechhap - Katmandou**
De bon matin l'ambiance à l'aéroport de Lukla est souvent effervescente. Un petit avion nous ramène à l'aéroport de Ramechhap (soumis aux aléas météo) ; puis nous prendrons le véhicule jusqu'à Katmandou où nous retrouvons notre hôtel au centre ville. Temps libre pour que chacun puisse découvrir la ville à son gré. Repas libres.
Temps de vol : 25 minutes environ.
Transfert en véhicule Ramechhap/Katmandou : 3 heures environ.
*Hébergement : hôtel***.*
Repas inclus : petit déjeuner.
Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Comme à l'aller, ce vol est à vue et donc soumis aux aléas climatiques ; c'est la raison pour laquelle nous prévoyons toujours une journée de plus sur Katmandou (en l'occurrence le jour 15) au cas où ce vol intérieur serait retardé. La visite de Katmandou s'en trouverait quelque peu perturbée mais nous ferons tout notre possible pour rattraper le temps perdu.

Jour 15 : **Katmandou**
Après le petit déjeuner, visite de Bhaktapur qui est souvent considéré comme la plus extraordinaire ville-musée de toute la vallée de Katmandou. Les plus beaux exemples d'architecture civile ou religieuse sont visibles autour de vastes places réparties dans différents quartiers. Chaque ruelle, chaque recoin conserve des édifices en brique et en bois délicatement sculptés qui sont si caractéristiques de l'art népalais.
Visite de Pashupatinah, le principal sanctuaire hindouiste, dédié à Shiva. Le matin, de très nombreux pèlerins viennent se purifier dans les eaux de la rivière sacrée dont les rives servent aussi de lieu de crémation. Visite ensuite de Bodhnath où s'élève un stupa monumental (bâtiment de forme hémisphérique), le plus grand du Népal. Le sommet de son dôme est surmonté d'une tour quadrangulaire dont chaque face porte une paire d'yeux de Bouddha. De nombreux moines d'origine tibétaine vivent à proximité. Déjeuner libre, dîner dans un restaurant traditionnel le soir.
*Hébergement : hôtel***.*
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 16 : **Katmandou - 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 le vol vers la France.
Hébergement : avion avec repas à bord
Repas inclus à terre : petit déjeuner.

Jour 17 : **France**
Arrivée en France.

Depuis quelques années le Népal s'est lancé dans le projet de construction de routes ; les travaux avancent chaque jour ; c'est ainsi que, régulièrement, nous modifions les parcours afin de vous éviter de marcher sur la piste.

Les routes népalaises sont en général en mauvais état ; elles sont étroites et la circulation est parfois rendue difficile : voitures, piétons en grand nombre (parfois en processions), nombreux travaux routiers, charrettes tirées par des animaux… En altitude se produisent souvent des glissements de terrain qui coupent ces voies de communication. Les transferts se font donc à allure réduite, ne dépassant pas souvent les 50 km/heure. La tolérance et la patience seront donc de mise ; la mentalité népalaise n'est pas du tout la même que la nôtre. Les temps de transferts prennent en compte ces paramètres mais le moindre problème sur la route peut engendrer une perturbation du programme prévu.

La règlementation de l'aéroport de Katmandou n'autorise que les personnes titulaires d'un billet d'avion d'entrer jusqu'au comptoir d'enregistrement ; c'est la raison pour laquelle votre guide ne pourra pas vous y accompagner.

Le permis de trekking spécial pour les «balcons de L'Everest» est inclus dans notre tarif ; son montant peut changer du jour au lendemain ; si une augmentation de cette taxe venait à se produire, vous en seriez directement avisé avant votre départ.

Les étapes sont dans l'ensemble équilibrées et tiennent compte de certains éléments :

Par respect pour les porteurs et pour leur travail parfois pénible, il sera hors de question de doubler certaines étapes.

Plus on monte et davantage les étapes seront courtes ; ceci afin d'éviter certains problèmes liés à l'altitude.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 17/08/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Attention : Sur ce trek vous allez vivre quelques jours à plus de 4 000 m avec 2 passages à + de 5 000 m. Consultez ci-dessous à la rubrique « Préparation physique », les conséquences liées à l'altitude… mais vous savez tout cela, vous avez déjà une expérience à ce niveau là…

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Trekking niveau 4 : 7 à 8 heures de marche par jour environ avec des dénivelées positives de 1000 m en moyenne ou des étapes de 20 kilomètres environ. L'itinéraire s'effectue dans des zones isolées, loin de toute civilisation. Les journées se déroulent généralement en hors sentier avec quelques passages sur des terrains accidentés. L'hébergement peut s'effectuer en lodge ou bivouac. Ces circuits pourront imposer des passages de cols ou des ascensions de sommets pouvant atteindre ou dépasser les 5000 m d'altitude. Les trekkeurs désireux d'effectuer ces circuits devront être motivés, en bonne forme physique et suivre plusieurs fois par semaine un entrainement régulier (footing, marche en montagne…).
Quelques précisions pour ce trekking : 12 jours de marche et visites à un rythme moyen. Le séjour est côté « Niveau 4 » en raison de l'altitude et du passage d'un col et d'un sommet à + de 5000 m. Il y a quelques portions de hors sentier et des dénivelés positifs moyens de 400 à 850 mètres. Hormis ces deux passages, le séjour pourrait être côté en « Niveau 3 ». A ces hauteurs, le nombre d'heures de marche peut paraître important pour ne gravir seulement que 500 m de dénivelé positif mais l'altitude impose un rythme de marche lent. Il n'y a aucune difficulté technique sur ce circuit.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Afin de profiter du voyage et de ses vacances, il est nécessaire d'aborder ce moment dans de bonnes conditions. Un mois avant le départ, ou plus si vous jugez bon, n'hésitez pas à aller marcher ou courir le week-end. Des randonnées en montagne s'avèreront efficaces pour ce style de séjour.

N'hésitez pas non plus à consulter un médecin pour une petite visite médicale avant le départ. Contactez nous si vous suivez un traitement particulier ou pour toute allergie alimentaire.

L'altitude (et les problèmes qu'elle peut engendrer) reste le paramètre essentiel auquel vous aurez à faire face. Passé 3 000 m d'altitude l'organisme réagit différemment suivant les individus. Outre les examens de type électrocardiogramme et radiographie pulmonaire, il pourra s'avérer utile de tester sa capacité de résistance à la baisse de pression d'oxygène rencontrée en haute montagne, dans un centre spécialisé.

Puisque vous allez effectuer une ascension en haute montagne, partir en bonne santé est primordial afin de mettre toutes les chances de réussite de votre côté ; une visite médicale s'imposera donc en expliquant à votre médecin votre projet (altitude, difficulté, froid…). Après votre bilan de santé, si vous le souhaitez, vous pourrez consulter un des centres spécialisés dans les problèmes liés à l'altitude ; la liste de ces centres se trouve sur : www.arpealtitude.org

Indispensable : il sera prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort à partir de 45 ans.

L'altitude peut également provoquer trois autres risques :

- Il fait généralement entre -5° et -20° à des altitudes comprises entre 4 500 m et plus de 5 000 m ; ces températures peuvent occasionner des gelures ou vous faire tomber en hypothermie si vous n'êtes pas bien équipé.
- Avec la fatigue, si vous n'êtes pas bien entrainé, les risques de chutes seront plus fréquents et provoquer fractures ou entorses.
- Le soleil, si vous le négligez, pourra occasionner de sérieuses brûlures et parfois même une ophtalmie des neiges ; portez donc des lunettes « intégrales » afin d'éviter la réverbération et utilisez une crème solaire avec un indice de protection supérieur à 40.

Il faut être conscient que l'altitude en Himalaya n'est en rien comparable avec celle du massif alpin par exemple : les camps de base et certains lodges sont situés à une altitude supérieure à celle des plus hauts sommets européens ; c'est la raison pour laquelle les dénivelés positifs journaliers ne dépassent en général pas plus de 500 m, ceci afin de favoriser une meilleure acclimatation. Si, malgré ces précautions, des maux de tête surviennent, avec des nausées, des vertiges ou un gonflement notoire du visage, ou un essoufflement inhabituel, il faudra arrêter de monter, traiter le mal (caisson hyperbare, médicaments) et imposer à la personne de redescendre, sous peine de voir apparaître dans les quelques heures (ou même les minutes) qui suivront, un œdème pulmonaire ou cérébral.

En cas de problème très très grave, il faudra savoir que les moyens médicaux sont modestes même sur Katmandou. Il vaudra mieux contacter son assurance et services de l'ambassade de France à Katmandou ou à Delhi.

IL EST IMPÉRATIF DE RESPECTER CES DEUX RÈGLES SI L'ON VEUT ATTEINDRE LES SOMMETS ET COLS SANS ENCOMBRE.

Le trek en lui même ne présente aucune difficulté technique. Par contre, sur le plan physique, une préparation est indispensable. Si vous êtes en bonne forme physique, cette aventure sera facile pour vous.

Dès le premier jour de la randonnée, il est impératif de ne jamais aller vite ; il ne faut jamais accélérer car la récupération en altitude est plus délicate qu'en bas.

Pour les ascensions des sommets et des cols, si votre guide va trop vite, n'hésitez pas à le faire ralentir même s'il vous semble que vous avancez comme un escargot. Ne portez pas de poids inutile ; les porteurs sont là pour ça…

LE MAL AIGU DES MONTAGNES… QU'EST CE QUE C'EST ?

Le mal des montagnes arrive progressivement (ou parfois simultanément) avec des maux de tête, des insomnies, une perte d'appétit et des nausées ; le stade final sont les œdèmes cérébraux et pulmonaires. Afin d'éviter les premiers symptômes (ou du moins essayer), il sera impératif de boire au minimum 3 à 5 litres d'eau par jour (thé, café, soupe, eau).
Si l'un des symptômes se manifeste, l'aspirine peut s'avérer efficace en prévention (sauf si vous êtes allergique). Le Diamox est peut être mieux (consulter un médecin). Les somnifères légers vous aideront à vous reposer.

Sachez tout de même qu'il y a un décalage entre la progression et les effets de l'altitude. C'est pour cette raison que la descente des grands sommets se fait en principe assez rapidement de manière à éliminer intégralement les effets de l'altitude élevé du sommet.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à relativiser les choses.

Nous ne dormons pas en hôtel mais en lodge. Ces paramètres impliquent qu'il faudra parfois savoir accepter des conditions de vie simples… mais tout cela vous le savez et c'est pour cela que vous avez choisi ce style de voyage…

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe. Vous pourriez être interpellés face à certaines réactions ou comportements. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de faire « passer la pilule »…

Vous allez vivre dans un milieu différent du vôtre, vous allez découvrir d'autres populations avec une culture différente de la votre ; certaines situations ou comportements peuvent vous surprendre…

Enfin la météo est parfois capricieuse… ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie… ou la neige ; le trek et la montagne c'est aussi ça…

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HÉBERGEMENT

3 nuits en hôtel *** sur Katmandou en chambre double avec petits déjeuners inclus.

11 nuits en lodge en petits dortoirs de 4 à 5 personnes, rarement en chambre double.

Les hôtels avec qui nous travaillons habituellement sur Katmandou sont généralement situés au cœur de la ville. Cela vous permet de déambuler simplement et tranquillement dans les ruelles typiques de la ville. Les chambres sont chaleureuses avec tout le confort dont vous avez besoin : salle de bain privée avec eau chaude, télévision, internet, services privés…

Voici la liste des établissements en nuit et petit déjeuner (pouvant changer selon la disponibilité au moment de votre réservation) avec les liens internet :

Moonlight hôtel à Katmandou : Les charmes et les délices de la ville légendaire de Katmandou vous attendent à l'hôtel Moonlight. Bien que situé au cœur du centre-ville animé à la périphérie de Thamel, l'hôtel Moonlight est ne oasis de tranquillité. Il possède entre autre un superbe jardin paisible ainsi que un toit/terrasse avec une vue imprenable sur la ville ; un hall d'accueil est présent à chaque étage pour assurer un service personnalisé. L'hôtel dispose de 67 chambres standard dotées chacune d'une télévision, d'un service Wifi gratuit et de la climatisation. Toutes les chambres ont été récemment rénovées ; elles sont neuves et élégantes.

Site : http://hotelmoonlight.com

Manaslu hôtel : L'hôtel Manaslu est situé dans le quartier de Lazimpat (15 minutes à pied de Thamel) ; c'est un hôtel historique établi en 1972 ; il est l'un des plus réputés de Katmandou et a été complètement rénové en 2014 Il est un hôtel du patrimoine ; il expose de nombreuses pièces anciennes fabriquées par les artisans népalais et, ainsi, offre une expérience intime de l'art et de la culture du Népal dans le sens le plus réel. Les fenêtres, finement sculptées, sont des éléments essentiels de l'architecture Newar. L'hôtel est également pourvu d'une piscine qui est ouverte de 9 heures 30 à 18 heures ainsi que d'un grand jardin en retrait du tumulte de Katmandou. Toutes les chambres sont climatisées et équipées d'une salle de bain avec baignoire, d'une douche ainsi que d'un sèche-cheveux.

Site : http://www.hotelmanaslu.com

En lodge pour les autres jours, en chambre double ou triple ou en petits dortoirs de 4 à 6 personnes. La réservation à l'avance pour des chambres single est impossible pour les nuits en lodge. Il est nécessaire de prendre un bon duvet car les chambres ne sont pas chauffées. Les douches chaudes sont parfois payantes (1 à 5 euros) dans certains lodges.

Ne prendre des douches que si l'eau est chauffée au solaire et non au feu de bois car il y a de gros problèmes de déboisement au Népal.

Il sera préférable de prévoir une paire de sandales légères pour prendre votre douche… question d'hygiène. Les toilettes sont parfois séparées du lodge.

1 ou 2 nuits dans l'avion suivant les horaires de départ.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez que les affaires de la journée à porter. Pour le gros des bagages, se sont des porteurs qui achemineront les gros sacs d'un lodge à l'autre. Les porteurs portent en général les affaires de deux personnes. Nous tenons à ce que le poids qu'ils vont porter n'excède pas 30 kg (15 kg par personne maximum). Les valises et sacs à armatures sont inadaptés car ils risqueraient de blesser les porteurs. Nous vous demandons donc de faire un effort afin de limiter le poids de votre sac que vous allez confier au porteur.

De plus, vous pourrez laisser quelques affaires à l'hôtel de Katmandou que vous récupérerez en fin de trek. Prévoir un petit cadenas à cet effet.

Le Népal est un pays de montagne, la tradition de porter les charges à dos d'homme remonte à la nuit des temps et continue encore aujourd'hui. Les porteurs sont pauvres ; ils le seraient davantage s'ils n'exerçaient pas ce métier. Sans le voyage à pied, les populations qui vivent dans les montagnes deviendraient encore plus pauvres et les premiers touchés seraient évidemment les porteurs. Lorsqu'ils portent pour leur propre compte en ravitaillant les villages ou les lodges, ils n'hésitent pas à augmenter la charge afin que cette dernière avoisine souvent les 100 kg… et même davantage pour un salaire de 500 Rps !

Au Népal, aucune législation sur le poids que peuvent transporter les porteurs n'a été définie comme c'est le cas au Pakistan, sauf pour les expéditions. Il existe tout de même un syndicat maoïste qui impose aux agences de trekking, (et seulement aux agences de trekking), un poids maximum (30 kg) accompagné d'un salaire minimum pour les porteurs (800 Rps environ par jour). Cela laisse donc sous-entendre que les porteurs qui travaillent par exemple pour ravitailler les lodges ne seront pas soumis à cette « loi maoïste ».

Par contre, afin de gagner davantage d'argent, bon nombre de porteurs, lorsqu'ils travaillent pour les agences, demandent de porter davantage (plus de 30 kg). C'est la raison pour laquelle nous vous demanderons, à vous aussi, de faire un effort en ce qui concerne le poids de votre sac qui ira sur le dos des porteurs :
- maxi 15 kg pour un trekking en lodge.
- maxi 15 kg pour un trekking sous tente.
- maxi 20 kg pour un trekking avec ascension de sommet et/ou expédition.

VIAMONTS Trekking respecte les conditions de travail telles que définies par « All Nepal Trekking, Travels and Rafting Workers Union », 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.

LES TRANSFERTS

De l'aéroport à l'hôtel (sauf si vous avez pris l'aérien de votre côté ou si vous arrivez et repartez de Katmandou à une heure différente de celle de l'ensemble du groupe) et durant tout le séjour, 4/4 ou minibus assureront les différents transferts.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Les boissons (coca, eau minérale etc.) seront à votre charge. Vous pourrez remplir vos gourdes avec l'eau des torrents ou des lodges mais vous devrez dans ce cas la traiter avec des pastilles purifiantes… Afin d'éviter d'acheter des bouteilles d'eau minérale en plastique qu'il faut ensuite redescendre à dos d'homme puis recycler, nous vous conseillons d'acheter de l'eau déjà traitée (*safe drinking water*) que l'on peut trouver dans les villages que nous traversons ; nous limiterons ainsi la problématique des bouteilles plastique. Lors du trek le thé vous est servi à chaque repas.

Pour la nourriture, les plats sont souvent de style népalais ou asiatique à base de légumes, riz, pommes de terre et pâtes. Les népalais sont en général végétariens et mangent épicé. Le plat national est le « dal bhat » composé de lentilles avec du riz et des légumes épicés ; parfois un peu de viande.

Après le thé, le petit déjeuner sera pris pendant que les porteurs commencent à partir pour le lodge suivant. Vers midi, la pause « déjeuner » d'une heure ou deux sera composé d'un repas simple le plus souvent pris en lodge.

Entre 18 heures 30 et 19 heures le dîner sera servi avec toujours une soupe puis généralement du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre accompagnés de viande (rarement). Les népalais sont en général végétariens car bouddhistes ou hindouistes ; ils mangent donc très peu de viande et de poisson.

Nous faisons en sorte de varier les repas, mais dans les lodges cela est moins facile que pour les treks sous tente du fait de la présence d'un cuisinier.

Lors du trek, des vivres de course sont fournis ; ils sont achetés lors de la traversée des villages et imposent donc des choix limités. Vous pourrez donc, si vous le désirez, apporter vos barres de céréales préférées ; vous les mangerez avec davantage de plaisir dans le cas où vous n'aimeriez pas celles proposées.
Pour les repas libres sur Katmandou il y a de nombreux restaurants de qualité qui proposent une grande variété de plats népalais, indiens, chinois, européens, mexicains, japonais, tibétains et thai… Les tarifs d'un repas peuvent varier entre 10 et 15 € par personne selon le type de restauration choisi.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un guide népalais francophone ; il est assisté d'une équipe de porteurs qu'il gère lui-même. Amoureux de son pays et de ses montagnes, il est ouvert à toutes les discussions et se fera un plaisir de répondre à toutes vos interrogations et de vous « raconter » son pays.

LE PRIX

Le prix comprend

Le vol international France/Katmandou.
Les transferts terrestres en véhicule privé tels que mentionnés dans le programme.
Le vol intérieur Ramechhap/Lukla aller/retour.
L'hébergement en hôtel*** tels que décrit dans le programme en chambre double avec petit déjeuners inclus.
L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
La pension complète durant le trek sauf les repas à Katmandou.
L'encadrement par un guide népalais francophone pendant tout le voyage.
La présence du caisson hyperbare durant le trek.
L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
L'assurance du personnel népalais.
Les permis de trek.
Les frais inhérents au trekking : Taxes du Parc National de l'Everest.
Une voiture privée et un guide népalais francophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.
Un dîner traditionnel dans un restaurant typique népalais le dernier soir à Katmandou.

Le prix ne comprend pas

L'assurance.
Le visa d'entrée au Népal qui peut être pris à l'arrivée sur Katmandou : 30 $ (28 € environ (tarif connu au 17/08/23).
Le transfert A/R aéroport/hôtel si vous avez pris l'aérien de votre côté ou si vous arrivez et repartez de Katmandou à une heure différente de celle de l'ensemble du groupe (20 €/trajet/personne).
Les repas à Katmandou (8 à 15 €/repas selon le type de restauration choisie).
Les douches parfois payantes dans certains lodges (1 à 5 €).
Les frais de visites si vous souhaitez effectuer des visites supplémentaires à Katmandou (25 à 60 € selon les visites effectuées).
Les boissons.
Les pourboires (35 à 45 €/participant/semaine).
Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

À PROPOS DES TAXES AÉRIENNES

La législation française nous oblige aujourd'hui d'inclure le montant des taxes aériennes dans le prix de votre séjour.

Sont donc incluses dans le prix du séjour :

- Les taxes d'aéroports (elles peuvent varier en cours d'année car elles dépendent de la politique de chaque aéroport.
- La taxe de solidarité
- Les surcharges de carburant connues au jour de l'impression, donc non incluse dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes pourra varier en fonction :

- De la compagnie aérienne.
- Du prix du baril de pétrole.
- Du nombre d'escales prévues éventuellement.
- De la ville de départ (décollage).

Ces taxes évoluent en fonction des données énoncées ci-dessus, certes, mais peuvent varier légèrement en fonction de votre date d'inscription… malgré toutes ces données ce montant pourra être réajusté jusqu'au jour avant votre départ, si la compagnie décidait d'une réévaluation de ces taxes. Nous pourrions dans ce cas être obligés de réajuster le montant ces taxes.

Départ assuré de toutes les grandes villes de province ; nous consulter.

Si vous faites le choix de partir d'une autre ville que celle de Paris, nous serons en mesure de réserver votre vol avec la compagnie aérienne qui dessert la destination. Un éventuel supplément aérien pourra alors vous être facturé.

Départ assuré à partir de 4 participants.

POSSIBILITÉ DE PARTIR DÈS DEUX PERSONNES INSCRITES (nous consulter).

Prix sans aérien sur la base de 4 participants déjà inscrits : 1880 € ; nous consulter.

Si vous n'achetez auprès de VIAMONTS que les prestations terrestres (donc le prix sans aérien), nous vous donnons rendez-vous sur place au premier hébergement à Katmandou dont les coordonnées vous seront communiquées sur votre carnet de voyage.
Merci de nous confirmer votre plan de vol avec vos heures d'arrivée et de départ.

Indispensable : N'achetez votre vol qu'à partir du moment où la date de votre choix apparaît en « confirmé » sur le site, ou nous consulter !

Attention : Nous pouvons assurer votre transfert aéroport/hôtel AR dans le cas où votre arrivée serait différente de celle de l'ensemble du groupe ou dans le cas où vous auriez pris l'aérien de votre côté (nous le mentionner à l'inscription) ; la somme de 20 €/ personne/trajet vous sera alors facturée.

Ajustements tarifaires

Les tarifs indiqués ci-dessus ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui opèrent sur cette destination. Au moment de votre inscription et donc de la réservation de votre siège, ils seront donc susceptibles de modification si toutefois il n'y avait plus de places dans ces classes.

Ces tarifs ont été établis à partir des informations que nous possédons à la date d'édition de la fiche technique (17/08/23). Taxes aériennes, changement de compagnies, hausses de carburant, ou modification du programme peuvent intervenir. Vous en seriez avisés au plus tard lors de votre inscription. Seules les modifications prévues à l'article 19 de la loi du 13 juillet 92 pourront s'appliquer après votre inscription.

OPTIONS

Option chambre individuelle en hôtel à Katmandou (selon disponibilités) : Nous en faire la demande lors de votre inscription.

Vous pouvez louer sur place à Katmandou, un sac de couchage ; nous le signaler dès votre inscription ; il sera à payer directement lors de votre arrivée au Népal (environ 80 €).

POUR VOTRE DÉPART

Quelques temps avant votre départ, vous recevrez votre billet d'avion.
En règle générale, vous devrez vous présenter à l'aéroport 2h00 avant le décollage.

Vous retrouverez votre guide accompagnateur à l'aéroport de Katmandou. Il tiendra un panneau marqué *VIAMONTS Trekking*.

ATTENTION ! Conformez-vous à la réglementation quand aux bagages à main car lors du contrôle de police, il pourrait vous être supprimé. Vous trouverez pour cela un petit dépliant qui accompagne votre billet d'avion. Mesdames, veillez à ne pas oublier vos ciseaux ou pince à épiler dans votre sac.

En cas de litige ou de perte de vos bagages : il faut établir obligatoirement et sur le moment une déclaration de perte auprès du bureau des réclamations qui se situe dans l'enceinte de l'aéroport. Si vous veniez à quitter l'aéroport, la compagnie refusera votre requête. Notre agence ne pourra en aucun cas intervenir.

VOS HORAIRES DE RETOUR

L'horaire figure sur votre billet d'avion.
Vous aurez confirmation, par votre guide, et en fin de séjour, du maintien ou du changement des horaires prévus pour le retour.
Comme à l'aller, vous serez convoqué 2 heures avant le départ.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les Français, un passeport en cours de validité est exigé, encore valable au minimum 6 mois après votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat. Le passeport (**valable jusqu'à six mois après votre retour**) est obligatoire pour tous les séjours sur le Népal.

Si vous voyagez avec des enfants, il faut savoir qu'il est aujourd'hui impossible d'inscrire vos bouts de choux sur votre passeport ; il faut désormais que les mineurs aient leur propre passeport. Si vos enfants voyagent sans vous (ou s'ils ne portent pas le même nom que le vôtre), il sera impératif qu'ils aient en leur possession une autorisation de sortie du territoire ainsi que le livret de famille.

Se munir impérativement de trois photos d'identité afin d'établir votre permis de trekking délivré sur place.

ATTENTION : Lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un passeport **valable jusqu'à six mois après votre retour** sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation et vous ne serez en aucun cas remboursé.

Information COVID

Pour les personnes non vaccinées, obligation de produire un test PCR ou un test antigénique de moins de 72 heures.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr

Adresse de l'Ambassade de la République Fédérale Démocratique du Népal en France : 45, rue des acacias 75 017 PARIS
Tel : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
Mail : nepalinparis@noos.fr

OBTENTION DU VISA

Votre visa est obtenu dès votre arrivée à Katmandou sur l'aéroport même ; il vous en coûtera la somme de 28 € environ ou 30 $ (tarif connu au 16/08/23). Vous devrez vous munir de deux photos d'identité de format 3,5 x 4,5 cm.

Pour votre information, voici les tarifs pour des visas achetés à l'aéroport de Katmandou dès votre arrivée :

- 30 $ (28 € environ au 16/08/23) pour une durée maximale de 15 jours sur place.
- 50 $ (46 € environ au 16/08/23) pour une durée maximale de 30 jours sur place.
- 115 $ (105 € environ au 16/08/23) pour une durée maximale de 90 jours sur place.

Vous avez aussi deux autres possibilités :
Vous effectuez vous-mêmes les démarches auprès du Consulat (il est à proximité de chez vous par exemple). Vous trouverez pour cela l'adresse du Consulat du ci-dessus. Il vous en coûtera la somme de 48 € si vous passez en direct avec le Consulat.

Nous effectuons ces démarches pour vous moyennant le coût suivant : 42 € de frais consulaires ; 22 € pour notre envoi de votre passeport au Consulat ; 28 € de Chronopost retour pour l'acheminement de votre passeport à votre domicile en recommandé avec AR et 28 € de prestation de visa Travel. A savoir : Ce n'est pas 22€ de frais d'envoi par passeport ; s'il y a plusieurs passeports pour la même date et la même destination, nous groupons ces derniers dans le même courrier.

Pour obtenir le visa, vous devez déposer le dossier suivant :

- Le passeport valable 3 mois après votre retour en France.
- Le document joint en double exemplaire complété et signé.
- 2 photos d'identité prises de face (ni scannées, ni photocopiées) de format 3,5 x 4,5 cm.
- Une attestation d'assistance rapatriement.
- Une attestation de l'agence (VIAMONTS) mentionnant les dates d'aller/retour des participants.

SANTÉ

Vaccins obligatoires : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B ; typhoïde, méningite A, C, Y et W135.

Pendant les treks, les risque d'infection alimentaire sont fréquents ; il faut notamment boire beaucoup ; les problèmes de « turista » proviennent en grande partie de l'eau non ou mal traitée ; si l'eau que vous l'on vous propose ne vous dit rien qui vaille, préférez le thé. L'hygiène alimentaire doit être respectée : lavage des mains, consommation d'aliments cuits ou chauds etc. Tout ceci si vous êtes fragiles à ce niveau là et/ou par simple prévention.

Bien que le risque de morsure soit relativement faible, la vaccination anti-rabique est suggérée dans les cas spécifiques qui la justifieraient en France.

Le Népal n'est pas une zone à risque en ce qui concerne le paludisme (risque faible) ; il faudra donc prévoir une protection mécanique (lotion) contre les piqûres de moustiques.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.
Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires étrangères :
www.diplomatie.gouv.fr

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS.

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…).
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…).
Pansements hémostatiques (type Coalgan).
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.… Aspirine et Diamox pour les problèmes d'altitude.
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansement coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec…
Broncho dilatateur : Ventoline…
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Répulsifs pour la peau : Insect Ecran Peau, Repel Insect, Cinq sur cinq Tropic, Prebutix fort, Moustifluid.
Répulsifs pour les vêtements : Insect Ecran Vêtements, Repel Insect Vêtements, Moustifluid Vêtements.
Répulsifs pour les enfants : Insect Ecran Peau Enfant…

ATTENTION : Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

TRAITEMENT DE L'EAU

Si vous avez choisi de boire l'eau du robinet et des torrents, nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer celle-ci qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau : Elles sont INDISPENSABLES.

VOS BAGAGES

Prévoir un grand sac de voyage à ouverture latérale ou un grand sac à dos (80 litres) ; la valise et le sac à armatures (style roulettes) sont inadaptés car elles risquent de blesser les porteurs.
Un sac à dos (40 litres) pour la journée.

- Un sac de couchage (températures de confort – 10°C).
- Un sac à viande en polaire pour les plus frileux
- Un gros anorak (type Doudoune) ou un coupe-vent adapté au froid.
- Une grosse paire de chaussures de rando avec tiges montantes.
- Un pantalon de rando épais.
- Un pantalon de rando plus fin.
- Un sur pantalon avec un collant en polaire (c'est le top contre le froid aux jambes).
- Une grosse polaire.
- Un sous vêtement (tee shirt à manche longue de type Carline).
- Une polaire fine.

- Un masque en néoprène ou passe-montagne.
- Deux paires de gants : 1 paire de grosses (type moufles/sur moufles) et 1 paire classique pas trop grosse.
- Un bonnet.
- Quelques tee shirts et sous vêtements à évaluer personnellement.
- Une paire de grosses chaussettes.
- Un chapeau ou une casquette.
- Des lunettes et crème solaire (protection élevée).
- Un couteau (type opinel).
- Une paire de bâtons de rando.
- Deux gourdes (1 avec vous que vous buvez et l'autre qui est en cours de traitement).
- Une lampe de poche (type frontale) avec piles de rechange.
- Du papier toilette et un briquet (pour faire brûler le papier).
- Des affaires de toilette peu encombrantes pouvant contenir notamment quelques lingettes de voyage (à ne pas jeter après usage mais à garder dans un petit sac plastique et à jeter dans une poubelle une fois redescendu en ville) et un gant de toilette.
- Une paire de chaussures de repos (style tennis légères) peut devenir confortable le soir au lodge.
- Une trousse à pharmacie personnelle (voir ci-dessus rubrique : trousse médicale de voyages)

Les papiers et documents à ne pas oublier

- La carte bleue, les traveller's cheks (et leurs bordereaux), l'argent liquide. Il y a des distributeurs automatiques sur Katmandu.
- Le passeport
- Les billets d'avion
- Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion).
- Les numéros de téléphone de votre compagnie d'assurance/assistance/rapatriement avec votre carnet (si vous avez souscris cette assurance chez nous).
- Votre carnet et certificat de vaccination.
- Une ou deux photos d'identité.
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylos et crayon à papier.

Rangez les papiers et argent

- Voyagez de préférence avec peu de liquidité sur vous (ne pas mettre tout l'argent au même endroit sur vous).
- Sac « banane » ou tour de cou

Cette liste est une liste type ; vous pouvez ajouter ou supprimer certaines choses.

VOTRE SÉCURITÉ

Une assemblée constituante est née le 28 mai 2008 ; la monarchie a été abolie et fut remplacée par une république démocratique fédérale. Depuis 2006, la situation du Népal s'est beaucoup améliorée.

Avant cette date, certaines régions du pays étaient à éviter mais les Annapurnas, l'Everest demeuraient, elles, tout à fait sûres. Aujourd'hui, toutes les provinces bénéficient de la paix et la vie a repris son cours normal. Tous les groupes paramilitaires ont déposé les armes…

Toutefois, accomplir son voyage seul reste encore déconseillé ; des bandes armées se faisant passer pour des révolutionnaires peuvent toujours sévir sur les routes et demander de l'argent. Les agences reconnues dans le pays ne subissent pas cette pression. En relation étroite avec notre équipe locale, en consultant chaque jour les infos du Ministère des Affaires Etrangères, nous restons vigilants sur les conditions de sécurité du pays.
Nous sommes à l'affut des risques liés aux voyages que nous proposons ; nous consultons régulièrement les différents sites gouvernementaux, nous sommes en relation permanente avec nos équipes locales ainsi qu'avec nos collègues voyagistes…

Aucun pays, aucune région du monde n'est à l'abri de risques : géophysiques, transports, état sanitaire ou criminalités ordinaires et terrorisme.

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Lorsque vous vous promènerez en ville, faites attention à vos sacs en bandoulières, portefeuilles dans les poches, à vos appareils photos et caméras. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, billets d'avion etc.) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

Restez toujours avec votre guide et laissez le agir lorsqu'il s'agit de négocier une situation que lui seul est à même de résoudre.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos « encadrants » ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

Nous serons plongés parfois dans des lieux très sauvages et désertiques, loin de toute habitation, sans couverture réseau pour votre « cher » portable, à plusieurs jours de marche de la civilisation avec un confort et des conditions d'hygiène rudimentaires ; nous pensons que vous savez tout cela et que c'est aussi pour cela que vous avez choisi ce style de voyage et Viamonts trekking.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* AU NÉPAL

LE RESPECT

Nous ne discutons jamais le prix d'un guide : lui seul est à même d'établir ses tarifs pour s'assurer une existence conforme à la dignité humaine (art.23 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme).

Nous payons le guide avant votre séjour car bien souvent, il n'a pas le fonds de roulement nécessaire pour avancer l'argent auprès des équipes s'occupant de la logistique.

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

Plus particulièrement dans les pays de l'hémisphère Sud et dans les pays asiatiques, il faudra savoir accepter une culture différente de la nôtre et la respecter.

Face à certaines situations, il faut parfois faire preuve de patience, de tolérance et de compréhension. Bref, il faut être philosophe.

N'oubliez pas que leur cadre de vie diffère beaucoup du nôtre, et leurs priorités ne sont pas nos priorités. De même, la perception du temps n'est pas la même que la nôtre, et là-bas, il suspend parfois sa course folle…
Ces moments-là sont souvent à l'origine d'un moment fort de rencontre durant votre séjour … apprenez à l'apprécier…

Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. Si par hasard, vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou qui s'éloigne un peu plus vite, ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil. Respectez la vie privée des gens lorsque vous prenez des photos.

Eu égard aux us et coutumes liés aux religions hindouiste et bouddhiste, ne pas s'habiller trop court et éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes : pas de short pour les femmes.

Ne jamais serrer la main à une femme. Ne jamais caresser la tête d'un enfant.

Lorsqu'on est assis par terre, ne jamais étendre ses jambes et diriger les pieds vers quelqu'un ; apprendre à s'asseoir en tailleur. Ne pas désigner quelqu'un du doigt.

Respectez les lieux sacrés en se déchaussant avant d'entrer dans tous les monuments religieux et en plaçant les semelles de ses chaussures sur la terre.

Se déchausser avant d'entrer dans une maison et ne jamais pénétrer dans une cuisine.

Contourner toujours les stupas dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ne pas jeter d'ordures dans le feu car il est sacré au Népal.

Il est indécent de boire dans le verre ou manger dans l'assiette de quelqu'un considéré comme pollué.

Pour les couples, il n'est pas bien venu de démontrer des gestes d'affection en public.

Un hochement de tête de gauche à droite ou l'inverse signifie « oui » !...

LA MENDICITÉ ET L'ASSISTANAT

Vous arrivez dans un village…Une multitude d'enfants se précipitent sur vous en criant « bonbons, stylos…! ».Grande émotion de votre part… Vous craquez… Vous ouvrez votre sac et distribuez à tout va les bonbons et les stylos que vous aviez prévus… Ces enfants ? Ils font l'école buissonnière… Pourquoi ? Parce que vous êtes là et que vous pouvez leur rapporter bien plus « gros »… que l'école… Leur arme ?

Leur sourire et leur regard…Plus tard, avec l'âge, ni le sourire, ni le regard ne suffiront ; il faudra trouver un autre moyen : La délinquance et le rackett (auprès des plus petits) seront le plus facile. Ne préparez pas à cette délinquance… Ne donnez rien ! Si vous souhaitiez faire don de vêtements ou d'objets scolaires (stylos, cahiers, etc.…), vous devez les remettre à une personnalité du village (chef du village, instituteur,…). Elle seule est habilitée à les remettre aux personnes nécessiteuses.
Toutefois, cette pratique étant difficilement compatible avec l'organisation d'un trek en groupe, nous vous recommandons de prévoir plutôt un envoi ultérieur à votre passage. Parlez-en à votre guide, il vous indiquera quels sont leurs véritables besoins et les coordonnées de la personne à qui faire les envois.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Comme les népalais dans leur vie quotidienne, vous aurez la possibilité de vous laver et/ou de faire votre lessive à proximité d'un puits ou d'un cours d'eau. Il faut savoir que ces eaux approvisionnent tous les habitants de la vallée pour leurs ablutions, les lessives, mais également pour abreuver les animaux.

C'est pourquoi, afin de préserver le plus longtemps possible cet environnement fragile (nous sommes dans un milieu montagnard d'altitude), nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire tout cela en aval des habitations et éloigné (dans la limite du possible) du point d'eau.

Ne laissez rien qui puisse trahir votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler) et déchets en tout genre. De plus en plus de guides (et notamment notre équipe) sont sensibles à ce genre de problèmes.

Nous n'utilisons jamais de bois pour faire la cuisine. Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à faire les repas. Mais le feu est un rituel pour les népalais, et il arrive que notre équipe en allume un uniquement avec le bois mort trouvé sur place.

Il faut savoir que les Népalais sont touchés par la déforestation ; ils sont obligés d'aller chercher le combustible à des heures de marche de chez eux car il n'y a bien souvent plus de bois autour de leur maison par le seul fait de l'avoir coupé !

Si vous êtes sensibles à la protection de l'environnement, nous vous suggérons de ne prendre de douches seulement que si l'eau du lodge est chauffée à l'aide de panneaux solaires et non au feu de bois. Vous contribuerez comme cela à amoindrir la consommation de bois et donc la déforestation.

Ne cueillez pas les fleurs ; elles doivent rester dans leur environnement naturel qui leur est propre.

SHOPPING

Le marchandage est de rigueur. Cependant, ne pas en profiter pour tenter de faire baisser les prix toujours plus bas. Respecter une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs lors de votre trek ; nous rencontrons des artisans et commerçants tout au long du parcours ; en achetant à eux, vous contribuez (peut-être sans vous en douter) grandement à améliorer leur quotidien.
Sachez qu'on ne marchande pas ni dans les hôtels, ni dans les cafés, ni dans les restaurants, et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés.

Vous serez amenés à Katmandou, à voir des objets, habits, sacs… de grandes marques européennes. La contrefaçon est également très sévèrement réprimée aux douanes.

LES POURBOIRES

Il est de coutume de laisser un pourboire au personnel (cuisinier, chauffeurs, guide…) qui vous a accompagné durant votre séjour. Ce geste est aujourd'hui devenu une obligation ! Il ne faut pas perdre d'idée que ce pourboire est une gratification et qu'il est distribué que si le service a correspondu à vos attentes ; si vous jugez que les prestations n'ont pas été suffisantes, il ne faudra pas hésiter à réduire cette somme mais toujours en expliquant pourquoi ; cela soutiendra notre travail pédagogique sur place.

Nos équipes sur place sont par ailleurs très correctement rémunérées. Les montants ci-dessous et recommandés prennent en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques :

- Trekking en lodge (sans passage de col à plus de 5 000 m) : 25 à 35 €/personne/par semaine.
- Trekking en lodge (avec passage de col à plus de 5 000 m) : 35 à 45 €/personne/semaine.
- Trekking sous tente : 35 à 45 €/personne/semaine.
- Circuit sans trekking : 15 à 25 €/personne/semaine.

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

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'AÉRIEN

Il est parfois possible que les compagnies aériennes changent au dernier moment leurs horaires de départ/arrivée (le soir au lieu du matin ou inversement). A ce moment là, il se peut fort que les premiers et derniers jours de votre programme soient modifiés, tout cela bien sûr en vous en ayant avertis et suivant les rotations aériennes du moment.

Il n'y a pas de vols directs ni de vols affrétés au départ de l'Europe pour Katmandou.

L'aérien s'opère au départ de Paris sur vols réguliers avec la compagnie Lufthansa, Qatar Airways, Ethiaad Airways ou Oman Air avec une escale de 4 à 6 heures dans le Golfe.

Avec les vols sur Qatar, il se peut qu'une escale de 10 heures à Doha soit imposée. Dans ce cas, bon nombre de personnes prennent la décision de sortir de l'aéroport afin de visiter Doha…

Il n'existe pas de solution idéale et miracle ; chaque compagnie a ses avantages mais elle a aussi ses inconvénients ; nous travaillons avec toutes afin d'avoir les meilleurs tarifs et les meilleurs horaires.

Si toutefois les disponibilités aériennes se voient restreintes avec les compagnies citées ci-dessus, nous vous proposerons des possibilités de vol via Delhi (Inde). Les liaisons Delhi/Katmandou sont assurées par 4 compagnies : Jet Airways, Royal Nepal Air Lines, Indian Airlines et Druck Air.

La plupart des vols intérieurs sur le Népal sont assurés par la compagnie Yéti Airlines.

En raison d'un trafic aérien trop important sur octobre et novembre, le gouvernement népalais a pris la décision d'annuler les vols directs Katmandou/Lukla et Lukla/Katmandou. Durant cette période, et jusqu'à nouvel ordre, nous prendrons donc, à l'aller comme au retour, un véhicule qui nous amènera jusqu'à l'aéroport de Ramechhap (3 heures de route environ), puis, de là, un petit avion qui s'envolera jusqu'à Lukla (25 minutes de vol environ).

Les vols s'opèrent au départ de Paris sur vols réguliers avec la compagnie Lufthansa, Qatar Airways ou une autre compagnie.

Un pré et post acheminement sont possibles au départ de toutes les grandes villes de province. N'hésitez pas à le demander lors de votre inscription.

Les vols réguliers peuvent se voir être modifiés au dernier moment (deux à trois jours avant la date de départ). Nous vous en avertirons par téléphone.

IMPORTANT : De nouvelles mesures de sécurité entrent en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portable etc.) doivent être chargés et en bon état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant les Etats Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent être en mesure de pouvoir les allumer. Par précaution, le chargeur de l'appareil doit être à portée de main. Si l'appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure est susceptible d'être étendue à d'autres aéroports.

VOTRE CONVOCATION

Dans les quinze jours à trois semaines précédant votre départ, vous recevrez votre convocation précisant l'heure de rendez-vous à l'aéroport. Seront joints également à cet envoi vos billets d'avion ainsi que divers autres renseignements de dernière nécessité.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est le rupee népalais.
1 euro = 143,7 NPR (17/08/23).

Cette monnaie ne peut pas s'échanger en France et nous vous conseillons d'emporter des euros ou dollars en petites coupures. Il est très important de changer de l'argent uniquement avec des agents de change officiellement reconnus et de ne pas oublier de garder le reçu, celui-ci pouvant vous être réclamé à la douane de l'aéroport. Il y a également des distributeurs automatiques sur Katmandou (DAB).

N'hésitez pas à en parler avec votre guide en arrivant, il vous conseillera au mieux.

L'usage de la carte bancaire pour les paiements en dehors des grands hôtels et des agences de voyage est fortement déconseillé (risques de fraude pouvant donner lieu à des retraits illicites très importants d'argent).

Prévoir de l'argent liquide pour les achats.

CONSEIL : Surtout conservez vos récépissés de change qui pourront vous être réclamés à la douane de l'aéroport.

LE DÉCALAGE HORAIRE

En hiver, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 16 heures 45 au Népal.
En été, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 15 heures 45 au Népal.

POUR TÉLÉPHONER

Dans les grandes villes, vous trouverez des cabines téléphoniques qui fonctionnent à pièces ou à cartes, que vous pourrez acheter dans les kiosques à journaux ou dans les commerces prévus à cet effet.

Les portables ne passeront qu'occasionnellement durant votre séjour. Aussi et compte tenu que vous n'aurez pas la possibilité de le recharger, nous vous recommandons de le laisser coupé (sauf urgence attendue !).

Pour appeler en France depuis le Népal

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0.

Pour appeler le Népal depuis la France

Faire le 00 977 + le n° de votre correspondant.

Pour appeler le Népal depuis le Népal

Faire directement le numéro de votre correspondant, sans le 00977.

ADRESSE DE L'AMBASSADE DE France au NÉPAL

Son Excellence Monsieur Gilles Henri GARAULT
Lazimpat – BP 452 – KATHMANDU
TEL : 00 977 4 412 332 / 4 414 374 / 4 413 839 / 4 418 034
FAX : 00 977 4 418 288 / 4 423 102 / 4 419 968

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous recommandons de lire la fiche NEPAL du Ministère des Affaires Etrangères. Elle peut être consultée sur le site : www.diplomatie.gouv.fr

ÉLECTRICITÉ

Dans les hôtels de votre parcours le courant est de 220 volts. Vous pourrez recharger vos téléphones portables ainsi que vos appareils photos. Il est toutefois conseillé de vous équiper de batterie de rechange car sur ce trek, les possibilités de recharger ne se limitent que dans les hôtels et quelques lodges qui sont équipés de panneaux solaires.

LE CLIMAT

Le Népal possède un climat de mousson qui est caractérisé par des étés humides et des hivers secs. La mousson perd de son intensité en se déplaçant du sud-est au nord-est. Les nuages de la mousson ne passent pas au-dessus des hauts sommets mais s'infiltrent par le fond des vallées. La mousson a un effet déterminant sur la vie des népalais… et des trekkeurs… Elle débute en juin et dure jusque vers la fin septembre.

De mi octobre à mi décembre les conditions sont excellentes pour effectuer les treks et expéditions dans tous les massifs. Le ciel est souvent dégagé et le beau temps est presque toujours au rendez-vous.

Le printemps est la saison pour assister à la floraison des rhododendrons géants ; c'est l'époque où la végétation reprend ses droits avec une exubérance unique sur le Népal. Cette période dure de mars à fin mai ; ceci se passe autour des Annapurnas et aux alentours du camp de base de l'Everest.

Plus le mois de mai avance et davantage les nuages naîtront plus tôt dans la journée. La plupart du temps le ciel est dégagé en matinée puis les nuages arrivent dans l'après-midi. Fin mai est l'époque de l'arrivée de la mousson.

Seules les régions du Mustang et du Dolpo peuvent se découvrir l'été car ces deux régions sont à l'abri de la mousson. La période idéale pour ces deux régions court de juin à début novembre.

Températures minimales et maximales sur Katmandou.
Janvier : de 4°C à 15°C
Mars : de 10°C à 21°C
Mai : de 17°C à 26°C
Septembre : de 19°C à 25°C
Décembre : de 5°C à 16°C

GÉOGRAPHIE

Le Népal est un petit pays coincé entre deux immenses territoires : la Chine au Nord et l'Inde au Sud. Le Népal subit les deux influences de ces deux pays au niveau politique mais aussi culturel. Le Népal possède une ressource naturelle : L'eau… Celle-ci est la cible de l'Inde dont les principaux cours d'eau prennent leur source au Népal.

Le Népal est le pays d'origine du trek. Ouvert dans les années 50 par quelques alpinistes, de nombreux randonneurs ont eu envie, dans les années 60, de parcourir les sentiers du Khumbu ou des Annapurnas. En 1964, le Major Jimmy Roberts découvre le sanctuaire des Annapurnas et fonde la première agence de trek. Il fut le premier à employer ces termes. Il faudra attendre 1977 pour que le Tour des Annapurna s'ouvre aux trekkeurs ; avec le franchissement du col de Thorong La à 5420m, il devient le trek le plus célèbre du monde.

Au Nord, les « collines du Népal » laissent la place au relief le plus accidenté du monde. Les régions du Langtang, du Khumbu, et du Kanchenjunga hébergent les plus hauts sommets de la planète comme l'Everest (8 850m) et les Annapurna (8 091m)… L'habitat permanent se situe autour de 4 800m d'altitude. Quelques hauts cols permettent de franchir les frontières du Népal au Nord afin de pénétrer en territoire tibétain.

L'Everest est le plus haut sommet de la terre. Il est situé dans la chaîne de l'Himalaya à la frontière du Népal et du Tibet. En népalais, son nom est Sagarmatha et en tibétain : Chomolungma (déesse de l'univers). Une mesure GPS a été effectuée en mai 1999 et porte la hauteur à 8 849,87 mètres.
La première ascension victorieuse date de 1953. Le sommet fut atteint par les alpinistes Edmund Hillary et le sherpa Tensing Norgay le 29 mai.

LA FAUNE

Le Népal abrite bon nombre d'animaux sauvages : L'éléphant d'Asie, le singe macaque, le tigre royal du Bengale, le rhinocéros unicorne, le buffle sauvage, le gavial (crocodile des marais), fréquentent la zone du Teraï.
Plus au Nord et en altitude, on pourra rencontrer le cerf, le sanglier, l'antilope, le léopard des neige (once), l'ours, la chèvre himalayenne, le panda rouge, le loup himalayen, le renard… Chez les oiseaux, hérons, aigrettes, cigognes, paons, vautours, aigles, canards sauvages y sont largement répandus. Le lophophore de la famille des faisans est l'emblème aviaire du Népal. Il est présent autour de 4 000m d'altitude.
Comme espèce domestique, le Yak fait la fierté de son propriétaire…posséder des yaks suscite la considération…

LA VÉGÉTATION

Il y a plusieurs zones de végétation au Népal délimitées par les différences d'altitude et l'importance de la mousson plus ou moins marquée selon les régions :
La zone tropicale qui concerne surtout le Teraï jusqu'à 300m d'altitude où savanes et forêts pluviales d'acacias et de sal prolifèrent.

La zone sub-tropicale qui s'élève jusqu'à 2 000m ; les pins et châtaigniers y sont abondants.

La zone tempérée basse qui s'étend de 1 700m à 2 700m d'altitude et qui est caractérisée par la pousse du chêne, du noyer, du pin et du bouleau.

La zone tempérée haute qui s'élève de 2 400m à 4 000m : les sapins, pins et cèdres se mêlent aux chênes et rhododendrons arborescents qui peuvent atteindre 20m de haut.
La zone sub-alpine qui s'étend de 3 000m à 4 000m : les conifères laissent peu à peu la place aux bambous et rhododendrons qui poussent en zones humides.

Au-delà de 4 000m, en zone alpine, seules quelques fleurs rustiques arrivent à affronter les conditions extrêmes qui règnent à cette altitude.

QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LE PAYS

Langue officielle : Népalais ou Népali
Capitale : Katmandou
Plus grande ville : Katmandou
Forme de l'Etat : République fédérale
Président de la République : Ram Barn Yadav
Superficie totale : 147 181 km2
Population totale : 27 676 547 habitants.
Densité : 197 hab/km2
Monnaie : Roupie népalaise (NPR)
Religion : l'Hindouisme, le Bouddhisme et l'Islam.
Première ascension de l'Annapurna : Le 03 juin 1 950 par Maurice Herzog et Louis Lachenal.

BIBLIOGRAPHIE

Nous avons aimé lire :

« *Trekking en Himalaya*» de Stefano Ardito, Editeur Grund 1 995.
« *Hommage à l'Himalaya* » d'Olivier Köllmi, Editions La Martinière, Paris.
« *L'esprit du Népal : les Newars et les dieux* » Patrick Carré et Bertrand de Cameret. Editeur Seuil, Paris.
« *Le léopard des Neiges* » de Matthiessen
« *Loin du pays des neiges* » de John Avedon ; Edition Calman-Levy 1 985
« *Les habitants du toit du monde* » de Windsor Chorlton

CARTOGRAPHIE

Népal, 1/750 000, IGN
Népal, 1/1 500 000 et 1/480 000, Nelles Maps.
Trekking Maps – 1 : 125 000-Shangrila-La Maps.

Adresses utiles pour la cartographie et la librairie :

- Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Île 75004 Paris
- Librairie Gabelli Aventure 14, rue Serpente 75 006 Paris

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…)

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?... Pour quelques jours de plus dans la jungle du Teraï, pour visiter Katmandou…

Contactez nous, nous vous proposerons différentes formules selon votre désir.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Avant de partir, il est impératif de bien vérifier les montants garantis par votre police d'assurance et de s'assurer que votre contrat ne comporte pas de clauses restrictives au-delà d'une certaine altitude. Il faudra donc être très vigilant à la différence établie dans les contrats entre les secours proprement dits et les opérations de recherche.

Sachez qu'une évacuation héliportée s'élève à 3000 $ minimum alors que les plafonds des frais couverts par les assurances souscrites par le biais de votre carte bancaire sont la plupart du temps inférieurs.

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc… Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :
Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :
- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internent ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS