

Népal

BALCONS ET SANCTUAIRE DES ANNA PURNAS

Code voyage : **NGORSAN**



TREK

Prochain départ confirmé le **05/10/2024**

A partir de **3 095 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **3/5**



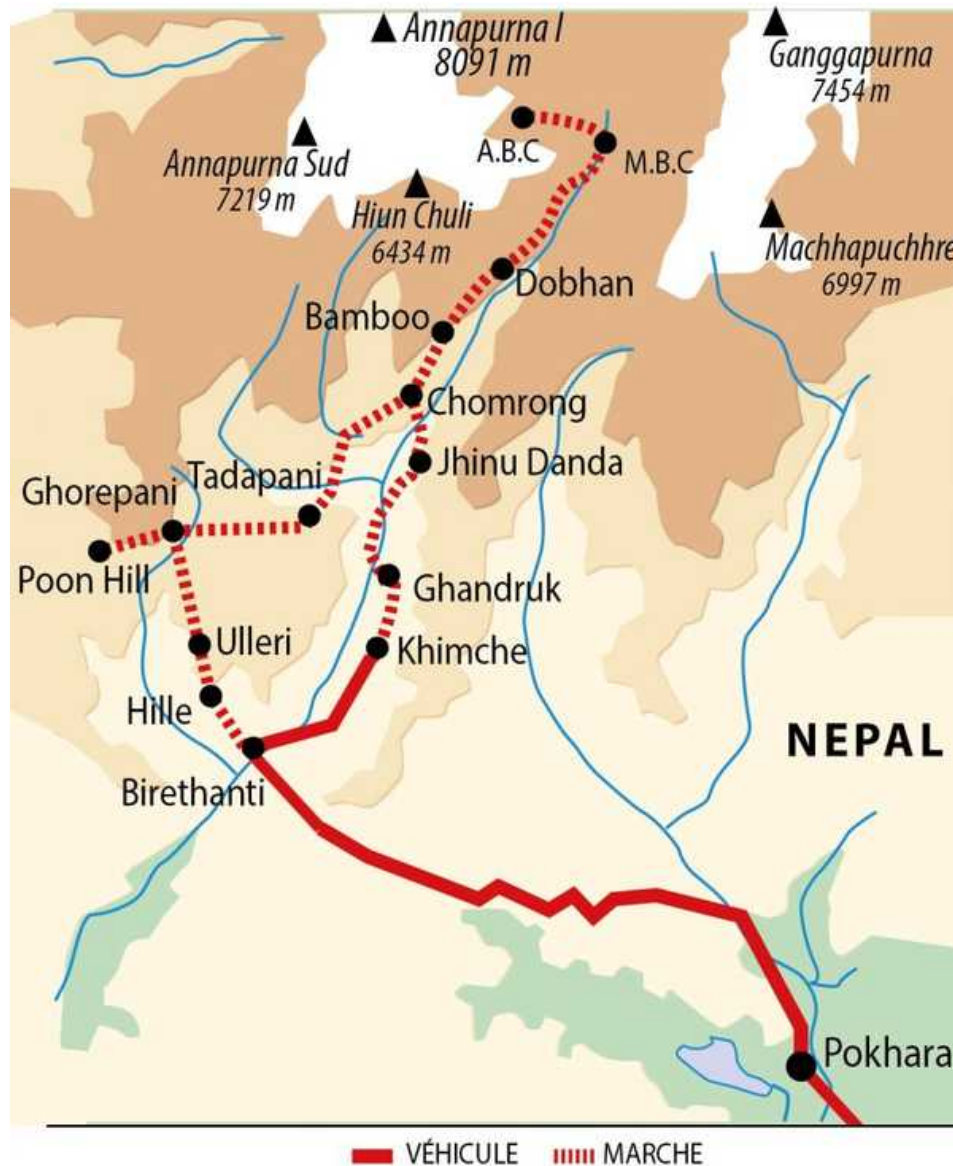
15 jours



Vol inclus

Deux grands treks népalais en un voyage : le balcon des Annapurnas, et le célèbre sanctuaire des Annapurnas. Un trek diversifié entre rizières, villages authentiques et panoramas époustouffants sur quelques-uns des plus beaux sommets de l'Himalaya !

Nous découvrons l'Himalaya népalais et l'un de ses massifs les plus emblématiques, les Annapurnas. Depuis Pokhara, nous rejoignons le pied des balcons des Annapurnas pour entamer notre trek. Nous marchons de villages en villages à la découverte de la vie rurale népalaise. Le sommet de Poon Hill nous offre le plus beau panorama de la région, du sommet du Manaslu à la pyramide blanche gigantesque du Dhaulagiri... Nous atteignons ensuite la profonde vallée de la Modi khola, au pied du Macchapuchhre, montagne sacrée à la silhouette emblématique. À travers la jungle, nous pénétrons peu à peu au cœur de la grande chaîne himalayenne, et atteignons le célèbre sanctuaire des Annapurnas, splendide amphithéâtre glaciaire dominé par la face sud de l'Annapurna (8 091 m) !



POINTS FORTS

- Le contraste entre rizières et haute montagne
- La nuit au camp de base de l'Annapurna et le belvédère de Poon Hill
- Un trek à une altitude modérée
- L'étape à Ghandruk, superbe village gurung

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - KATMANDOU

Départ de Paris dans la journée. Vol international avec escale pour la capitale népalaise, Katmandou.

DÉTAIL

Hébergement : Avion

Petit-déjeuner : libre

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2

KATMANDOU

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport et conduit à l'hôtel. En début de soirée, premier briefing collectif avec le guide et le reste du groupe, et dîner de bienvenue.

P.S. : en fonction de l'heure d'arrivée des différents participants, le "dîner de bienvenue" peut être remplacé par un dîner "d'au revoir" le J14.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

JOUR 3

ROUTE POUR POKHARA

Départ de Katmandou en bus, direction Pokhara, la 2^e plus grande ville du Népal, à 200 km à l'ouest. Nous roulons sur la Prithvi Highway, l'axe routier le plus important du pays, qui serpente entre montagnes et rizières le long de la Tribeni khola. En toile de fond, les sommets de la barrière himalayenne défilent : Langtang, Ganesh Himal, Manaslu, et finalement Annapurnas... Nous arrivons dans l'après-midi à Pokhara. Installation à l'hôtel et fin de journée libre dans le quartier commerçant de Lakeside, sur les rives du lac Phewa.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privé (7h)

Hébergement : Hôtel

JOUR 4

POKHARA / TREK ULLERI (1960 M) - GHOREPANI

Départ matinal pour rejoindre le pied du massif des Annapurnas. A Nayapul, nous prenons une jeep pour continuer le chemin et rejoindre le village de Ulleri. Nous arrivons à Ghorepani, au pied du célèbre belvédère de Poon Hill.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privé (3h)

Marche : 4h

Dénivelé positif :

900 m

Hébergement : Lodge

JOUR 5

TREK GHOREPANI - POON HILL (3200 M) - TADAPANI (2630 M)

Les plus courageux peuvent se lever à l'aube pour une ascension d'une heure jusqu'au belvédère de Poon Hill (3200 m, 300 m de dénivelé a/r). Au lever de soleil, le panorama sur le massif des Annapurnas et du Dhaulagiri est grandiose. Redescente à Ghorepani pour le petit déjeuner. Nous reprenons ensuite le cours du trek et montons le long d'une crête jusqu'à Deurali. Le cheminement est agréable et offre de très belles vues. Descente assez raide sur Banthanti, puis remontée jusqu'au village de Tadapani (2630 m).

DÉTAIL

Marche : 6h

Dénivelé positif :

750 m

Dénivelé négatif :

1010 m

Hébergement : Lodge

JOUR 6

TREK TADAPANI - CHHOMRONG (2170 M)

Nous descendons sur Melanje. A partir de ce village, le sentier dévale les champs en terrasses de pommes de terre et de maïs. Nous traversons la Kimrong khola par un pont suspendu et commençons alors à grimper jusqu'à Chhomrong (2170 m). Traversée de beaux villages gurung, ethnies principales des Annapurnas. A Chhomrong, le panorama s'ouvre sur les sommets du Hiunchuli et du Macchapuchare, la "queue de poisson", assurément l'un des sommets les plus esthétiques du Népal.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

500 m

Dénivelé négatif :

900 m

Hébergement : Lodge

JOUR 7

CHHOMRONG - DOBHAN (2700 M)

La piste descend par un escalier en pierre et traverse la rivière Chhomrong khola par un pont suspendu. Nous entrons désormais dans une forêt dense. La vallée devient de plus en plus encaissée, et de nombreuses chutes d'eau jalonnent l'itinéraire. A partir de Sinuwa, une vue spectaculaire s'ouvre pleinement sur la silhouette splendide du Macchapuchhre, face à nous. Montée progressive jusqu'au village de Dobhan.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h**Dénivelé positif** :
930 m**Dénivelé négatif** :
680 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 8

DOBHAN - C.B. DU MACHHAPUCHHRE (3700 M)

Le sentier grimpe jusqu'à Hinku, site impressionnant avec un gigantesque rocher. La forêt laisse ici la place à la roche : nous entrons dans le royaume de la haute montagne, au coeur du massif des Annapurnas. Nous passons Deurali, le "col", pour atteindre le camp de base du Machhapuchhre (3700 m), face au Gangapurna (7455 m).

DÉTAIL

Marche : 5h-6h**Dénivelé positif** :
1350 m**Dénivelé négatif** :
130 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 9

C.B. DU MACHHAPUCHHRE - SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS (4130 M)

Départ au petit jour pour deux heures de montée le long d'une langue glaciaire, pour rejoindre le mythique "sanctuaire des Annapurnas" (4130 m). Nous sommes entourés des géants himalayens : le Macchapuchhre ferme la vallée derrière nous, tandis que l'Annapurna Sud (7220 m) nous montre la voie. En arrivant au sanctuaire, la colossale face sud de l'Annapurna 1 (8091 m) se dévoile, protégée par une immense moraine glaciaire. Nous sommes au milieu d'un cirque glaciaire unique au monde, le fameux sanctuaire, dans lequel se trouve les pierres tombales des grands alpinistes disparus sur l'Annapurna. Fin de journée libre pour profiter pleinement des lieux...

DÉTAIL

Marche : 2h-3h**Dénivelé positif** :
450 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 10

SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS - BAMBOO (2310 M)

Après avoir profiter du lever de soleil sur les montagnes environnantes, il est temps de redescendre... Nous redescendons au camp de base de Machhapuchhre, puis à Deurali, avant de s'engager à nouveau dans les gorges encaissées de la Modi khola. Nous marchons aujourd'hui jusqu'à Bamboo.

DÉTAIL

Marche : 6h**Dénivelé négatif** :
1800 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 11

BAMBOO - JHINU DANDA (1780 M)

Nous quittons la jungle et retrouvons les hauteurs de Chhomrong (et ses escaliers en pierre !), avant de descendre à nouveau dans la vallée de la Modi khola. Une raide descente nous permet de rejoindre Jhinu Danda, petit village réputé pour ses sources d'eaux chaudes...

DÉTAIL

Marche : 5h**Dénivelé positif** :
500 m**Dénivelé négatif** :
1000 m**Hébergement** : Lodge

JOUR 12

JHINU DANDA - GHANDRUK - POKHARA

Nous traversons la rivière par un pont suspendu et entamons l'ascension vers Ghandruk. Depuis le sommet, nous marchons entre les champs d'orge et de blé, et passons quelques petits villages avant de rejoindre le sentier balcon qui mène à Ghandruk. Déjeuner et visite du village, certainement le plus beau village gurung de la région, avec de belles maisons en pierre sèche. Nous descendons ensuite dans le fond de vallée, pour finalement rejoindre Khimche, village où se trouve la piste carrossable qui remonte la vallée de la Modi khola. C'est ici que se termine notre trek. Notre véhicule nous attend pour faire la route pour Pokhara. Soirée libre dans le quartier de Lakeside, au bord du lac Phewa, avec le massif des Annapurnas en toile de fond...

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatif (3h)**Marche** : 5h**Dénivelé positif** :
350 m**Dénivelé négatif** :
250 m**Hébergement** : Hôtel**Dîner** : libre

JOUR 13



POKHARA - KATMANDOU

Vol matinal pour retrouver la capitale, Katmandou. Journée libre.

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options')

DÉTAIL

Transport : Avion

Hébergement : Hôtel

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 14



KATMANDOU - PARIS

Matinée libre et transfert à l'aéroport international pour le vol retour vers la France.

*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

Hébergement : Avion

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 15



PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Atalante, l'esprit Trek.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 26/04/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 05/10/24	SAM. 19/10/24	3 370 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 09/11/24	SAM. 23/11/24	3 245 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 16/11/24	SAM. 30/11/24	3 245 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 23/11/24	SAM. 07/12/24	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/03/25	SAM. 15/03/25	3 295 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	SAM. 22/03/25	3 245 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/03/25	SAM. 29/03/25	3 095 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/03/25	SAM. 05/04/25	3 095 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/03/25	SAM. 12/04/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	SAM. 19/04/25	3 295 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	SAM. 26/04/25	3 295 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	SAM. 03/05/25	3 295 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 26/04/25	SAM. 10/05/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/05/25	SAM. 17/05/25	3 095 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	SAM. 18/10/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 11/10/25	SAM. 25/10/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	SAM. 01/11/25	3 395 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	SAM. 08/11/25	3 295 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	SAM. 15/11/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/11/25	SAM. 22/11/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/11/25	SAM. 29/11/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/11/25	SAM. 06/12/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/11/25	SAM. 13/12/25	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS



Le prix comprend

- Les vols internationaux aller retour Paris / Katmandou
- Le vol intérieur Pokhara / Katmandou
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le voyage.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transferts routiers.
- L'hébergement et la pension complète pendant le trek, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les permis de trekking.



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les frais de visa (cf. rubrique 'visa')
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons et l'eau minérale.
- Les repas libres (cf. jour par jour)
- Les douches chaudes durant le trek dans certain lodge (comptez 2 € à 4 € la douche).
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')



Assurances au choix

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

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



Départs de province

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

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La chambre individuelle dans les hôtels de ce voyage (à Katmandou et Pokhara): 180 €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend 9 jours et 2 demi-journées de trek en moyenne montagne, avec une partie haute montagne accessible (camp de base de l'Annapurna).

Les sentiers sont ici bien aménagés et ne présentent pas de difficulté technique particulière.

Cependant, ils demandent une bonne condition physique : le chemin alterne entre montée et descente (franchissement de vallons) et présente un bon nombre d'escaliers, construits par les habitants afin d'éviter les glissements de terrain en période de mousson.

Pendant le trek, vous évoluez entre 1800 et 4100 mètres d'altitude (Sanctuaire des Annapurnas), avec un dénivelé positif maximum de 930 mètres dans la journée.

Ce trek ne présente pas de risque particulier lié à l'altitude. La grande majorité des marcheurs ne sentiront pas d'effets néfastes autres que les symptômes habituels de l'adaptation au manque d'oxygène (essoufflement, accélération du rythme cardiaque).

ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagnés par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone.

- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).

Nous vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkers sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

- Sur nos voyages accompagnés, en pension complète :

Trois repas et un goûter par jour vous sont servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses

(barres céréalières et/ou fruits secs).

. Sur nos voyages en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

. Sur nos voyages en tente, notre cuisinier et son équipe disposent de tout le nécessaire pour assurer des repas énergétiques, équilibrés et savoureux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.

- Déjeuner : un plat principal.

- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).

- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

- Sur les séjours accompagnés, sans la pension complète (hors petit-déjeuners des hôtels et étapes de camping) :

A Katmandou, vous trouverez de nombreux restaurants dans les quartiers touristiques, avec tous types de gastronomie.

En montagne, vous prenez vos repas dans le lodge qui vous accueille (règle commune à tous les lodges népalais). Vous mangez ce que vous voulez, et réglez la note le lendemain matin avant de partir. Prévoyez un budget repas d'environ 30-35 euros par jour par personne, montant volontairement large pour palier aux éventualités (pas de possibilité de changer d'argent dans les montagnes, mieux vaut prévoir large...).

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

Au Népal, l'eau courante n'est pas potable. Nous vous déconseillons fortement de la boire.

En montagne, deux cas de figure en fonction de votre voyage :

- Pour les treks en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (Micropur ou Hydrochlonezone) ou de la filtrer. Il est aussi possible d'acheter de l'eau minérale dans les lodges (à éviter autant que possible, le recyclage des plastiques étant impossible sur place).

- Sur les treks en bivouac et les treks avec notre partenaire Kandoo (ascensions de l'Island Peak et du Mera Peak), de l'eau filtrée ou bouillie est proposée chaque jour de trekking pour remplir vos gourdes.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou et Pokhara, vous dormez dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.
- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides (entre -5°C et 10°C en fonction de la saison). Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes sont payantes (environ 2 € par personne).

Voici les hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

A Katmandou

- [Hotel Tibet](#) : hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.
- [Hotel Manaslu](#) : situé à 50 m de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.

A Pokhara

- [Lake View Resort](#) : hôtel de bon standing dans un cadre très agréable, avec notamment un grand jardin et une vue sur le lac Phewa et les sommets du massif des Annapurnas. L'hôtel est situé sur la rue principale du quartier de Lakeside, qui regroupe la plupart des restaurants et boutiques touristiques de la ville. L'étape idéale pour profiter de Pokhara, boire un verre au bord du lac, faire son shopping, ou simplement se relaxer après un trek...

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes

les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air). N

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Vol domestique Pokhara - Katmandou

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.

Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

3/ Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée, le reste est transporté par des porteurs (cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Taux de change au jour le jour : [ici](#)

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements recommandés pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilegiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/ r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. **Ainsi, sur nos voyages, le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine).** Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place. Aussi, nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site : <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :

- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :

L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.

Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2° carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères (www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante)
- Le site de l'Institut Pasteur

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Il convient de vérifier les conditions d'entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

Scan passeport et lettre d'information sur les vols intérieurs signée nécessaires dès l'inscription.