Népal

ETHNIES DU NÉPAL, AVEC BUDDHI

Code voyage : **NILA M**

TREK

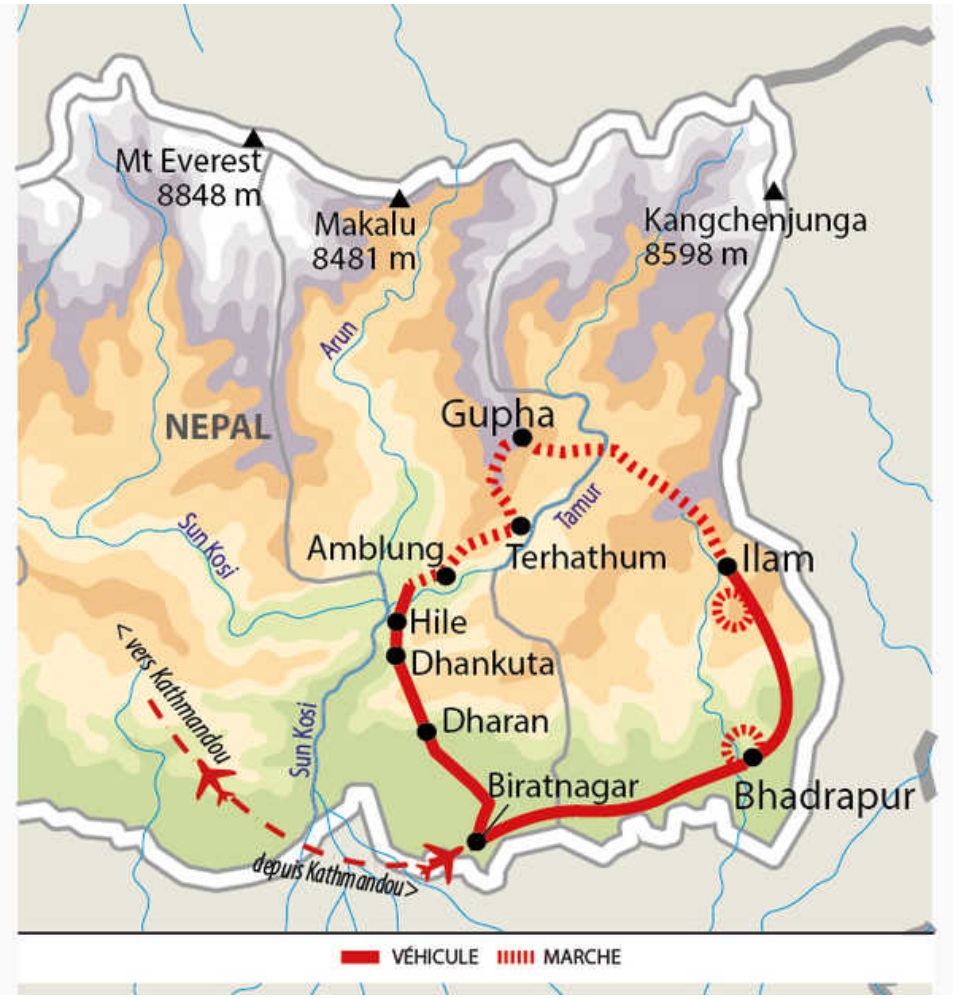
A partir de **3 595 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **2/5** **15 jours** **Vol inclus**

Un voyage exclusif dans les régions reculées de l'est népalais, à la rencontre des peuples Rai et Limbu, ethnies ancestrales restées à l'écart du monde moderne. Nous voyageons en petit groupe en compagnie de Buddhi, guide Huwans depuis plus de 20 ans, natif de la région !

Ce voyage exclusif nous permet de découvrir une région méconnue, un territoire rural aux collines recouvertes de champs de thé et de rizières, dominées par les faces enneigées de quelques uns des plus hauts sommets de la planète... Nous parcourons la région à pied, de villages en villages, en immersion totale dans une région hors du temps, où vivent encore de nombreuses ethnies au mode de vie traditionnel. Nous dormons chez l'habitant et partageons la vie de la population locale au cours d'un superbe trek accessible au plus grand nombre. Un itinéraire préparé et encadré par notre guide historique Buddhi, qui connaît parfaitement ces villages et leurs habitants. C'est ici un voyage trek dans une région reculée, destiné à tous les amateurs d'aventure prêt à vivre un temps dans des conditions "locales", le tout avec l'Himalaya en toile de fond. Tentez l'aventure !



POINTS FORTS

- Voyage accompagné par Buddhi, guide Atalante historique originaire de la région
- Les panoramas sur les grands sommets de l'Himalaya
- Un départ pendant la période de floraison des rhododendrons
- L'immersion chez les ethnies dans une région reculée du Népal

Jour par jour

JOUR 1

FRANCE - KATMANDOU

Décollage et vol avec escale à destination de Katmandou.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

KATMANDOU

Arrivée à Katmandou, accueil à la sortie de l'aéroport, et route pour rejoindre notre hôtel situé dans le centre ville. Fin de journée libre. RDV en fin de journée pour le briefing du guide. Dîner de bienvenue avec l'ensemble du groupe.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 3

KATMANDOU - BIRATNAGAR - TERAÏ

Direction l'aéroport pour prendre un superbe vol intérieur avec vue imprenable sur la chaîne himalayenne (dont l'Everest). La destination est Biratnagar, dans le Teraï Oriental, situé à la frontière de l'Inde, non loin de Darjeeling. Sur place, nous prenons le temps d'y découvrir les petits villages typiques, éparpillés entre les rizières. Nous nous baladons de village en village, et profitons de l'ambiance typique du Teraï : rizières, palmiers, bananiers constituent le décor authentique de cette région. Repas et nuit chez l'habitant.

DÉTAIL

Transport : Avion, Véhicule privatisé (2h)
Marche : 2h
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 4

TERAÏ - JHAPA - ILAM

Route vers le nord pour rejoindre la ville de Ilam. Nous découvrons les premières plantations de thé à Jhapa, puis quittons ensuite la région subtropicale du Teraï pour monter vers les montagnes et arriver à Ilam, capitale népalaise du thé depuis 150 ans. Découverte à pied des plantations de thé de Kanyam. Nous pique-niquons au milieu des champs de thé, puis en fin d'étape nous visitons une usine de production de thé, pour découvrir les différentes étapes de fabrication du thé local. Installation chez nos hôtes en fin de journée.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (3h)
Marche : 3h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 5

ILAM - PHIDIM - MAJHITAR (600 M)

Nous continuons la route à travers les montagnes et la campagne népalaise. À Ranke, nous avons un premier panorama sur les sommets mythiques de l'Himalaya : devant vous le Kangchenjunga (8586 m) et le Jannu (7710 m), la montagne sacrée du peuple limbu et probablement l'une des plus belles montagnes au monde ! En chemin, à Baghkhor, nous visitons une fromagerie. Nous commençons ensuite notre trek à Jorsale et descendons à travers une forêt subtropicale jusqu'au bord de la rivière Tamor, qui prend sa source au pied du mont Kangchenjunga.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (3h)
Marche : 3h
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Campement

JOUR 6

MAJHITAR - CHHATEDHUNGA (1650 M)

Après avoir passé une nuit paisible au bord de la rivière, nous quittons la vallée de Tamor en traversant un pont suspendu et montons pour gagner les hauteurs. La montée est relativement raide au début, et bientôt le sentier offre une très belle vue sur la rivière. Nous continuons à monter et retrouvons les cultures saisonnières: riz, blé, canne à sucre, etc. En pleine nature, nous prenons notre déjeuner pique-nique préparé par notre équipe ce matin. Nous continuons notre trek, sur le plat, en montée raide ainsi que
progressive, pour arriver au beau village animé de Chhatedhunga.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1050 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 7

CHHATEDHUNGA - SAMTHANG (2300 M)

Nous montons sur un sentier relativement raide jusqu'à Phungsing puis, plus progressivement, jusqu'à Sakranti Bazar, ancien marché et bourgade principale de la région, où nous déjeunons. Nous croisons sur le chemin les premiers rhododendrons géants, et le parcours donne sur les massifs des Himalaya. Le sentier monte jusqu'aux hauteurs de Samthang, situé à 2300 m d'altitude.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 650 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 8

SAMTHANG

Journée de repos et de découverte de la région. D'ici, nous apprécions une vue panoramique sur l'intégralité de l'Himalaya Oriental. Nous commençons la journée par un lever du soleil sur les sommets environnants : le Kangchenjunga (8 586 m), le Kumbhakarna nommé aussi le Jannu (7 710 m) - sans doute une des montagnes les plus belles en Himalaya, avec sa forme 'humaine' – mais aussi le magnifique Makalu (8 481m) à l'ouest. Depuis les hauteurs des moyennes montagnes népalaises, nous partons faire une journée de de randonnée sur les crêtes qui dominent les vallées verdoyantes et les terrasses sculptées.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé négatif : 100 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 9

SAMTHANG - GUFA POKHARI (2960 M)

Après le petit déjeuner, court transfert en 4x4 jusqu'à Shovwa Deurali. C'est la journée la plus soutenue du trek avec une alternance de montées et de descentes. Nous traversons une belle forêt de rhododendrons et de châtaigniers, puis suivons la crête dominant plusieurs vallées, forêts et sommets. En prenant notre temps, nous marchons jusqu'au village sherpa de Gufa Pokhari, en passant par quelques fermes de yaks. Du village, la vue est splendide sur le Kangchenjunga et le Jannu, mais aussi sur le Baruntse (7129 m), le Chamlang (7319 m) et le Makalu (8481 m), qui se reflètent dans le lac sacré de Gufa... Nuit dans un gîte tenu par une famille sherpa.

DÉTAIL

Transport : 4x4 (1h)
Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 1150 m
Dénivelé négatif : 500 m
Hébergement : Gîte

JOUR 10

GUFA POKHARI : JOURNÉE DE REPOS ET DE DÉCOUVERTE

Levé à l'aube, le moment idéal pour apprécier la vue sur les hauts sommets de l'Himalaya oriental. C'est un endroit magique, d'une beauté étrange et silencieuse. C'est la région où nous trouvons la plus grande variété de rhododendrons, fleur nationale et emblématique du Népal. Nous pouvons également voir des troupeaux de yaks. Nous faisons une balade facile en aller-retour vers Milke Danda, pour profiter des vues sur les massifs de l'Himalaya, la forêt de rhododendrons, partager un thé et quelques sourires avec les ethnies locales sherpas, limbus, brahmanes...

DÉTAIL

Marche : 2h-3h
Hébergement : Gîte

JOUR 11

GUFA POKHARI - CHWOKI (2680 M)

Nous reprenons ce matin le cours de notre trek, et marchons sur la crête dominant la vallée du Makalu et du Kangchenjunga, jusqu'au village de Chwoki. Nous traversons des villages Tamangs, Limbus et Magars. Nous terminons l'étape à l'heure du déjeuner, entouré des montagnes et des forêts denses de rhododendrons, un endroit parfait pour profiter d'une après-midi reposante, au cœur du Népal rural...

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 150 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Gîte

JOUR 12

CHWOKI - KANDE - BIRATNAGAR

Après le petit déjeuner, nous continuons sur le plat avant de descendre sur un beau sentier dans la forêt tempérée jusqu'au village de Kande, étape finale de ce trek. Nous prenons ensuite la route pour Biratnagar en passant par les montagnes de Hile et de Dhankuta, avant d'atteindre la région du Téraï, que l'on avait quitté il y a quelques jours. Installation à l'hôtel de Biratnagar.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (5h)
Marche : 3h
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

BIRATNAGAR - KATMANDOU

En fin de matinée, nous prenons le vol intérieur retour pour Katmandou. Transfert à l'hôtel et fin de journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 14

KATMANDOU - FRANCE

Derniers moments à Katmandou. Temps libre puis transfert à l'aéroport pour le vol international retour. Si le vol est prévu le lendemain matin, nuit à l'hôtel et transfert à l'aéroport tôt le lendemain.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 15

PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

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

Lors du départ du 12 octobre, vous aurez la chance de prendre part au festival de Dashain. Dashain, également connu sous le nom de Vijaya Dashami, est une célébration d'une grande importance à la fois religieuse et culturelle au Népal. Bien qu'initialement associé à la communauté hindoue, Dashain est une fête qui unit toutes les ethnies du pays dans une atmosphère de joie et de camaraderie. au-delà de ses origines religieuses, Dashain est une période de festivités où les familles se réunissent, revêtent leurs plus beaux vêtements traditionnels, et partagent des moments précieux ensemble. Les visites mutuelles, les échanges de cadeaux et les délices culinaires font partie intégrante de cette célébration qui va au-delà des frontières religieuses pour devenir un véritable symbole de partage, de gratitude et de renouveau spirituel pour tous les Népalais.

Lors du départ du 31octobre, vous aurez la chance de prendre part au festival deTihar . Ce festival correspond à la fête des lumières. Les villes sont décorées de lumière le soir par des bougies à l'huile et des lanternes disposées à l'entrée des temples ou à l'entrée des habitations. Pendant tout le festival de Tihar, les népalais célèbrent les animaux tels que les corbeaux, les chiens et les vaches en leur faisant des offrandes.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/03/2024)

Nombre de participants : de 4 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
MER. 09/10/24	MER. 23/10/24	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
MAR. 29/10/24	MAR. 12/11/24	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	SAM. 19/04/25	**3 595 €**	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les vols internationaux et les taxes aériennes.
- Les vols domestiques et les trajets routiers.
- L'encadrement par Buddhi, guide accompagnateur Huwans et une équipe locale pendant le trek.
- Les hébergements et la pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les visites guidées à Katmandou.
- 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 (comptez de 8 à 10 € par repas).
- 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)
- Le supplément chambre individuelle (non garantie dans les lodges) : 175 €
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 60 € 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 privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Trekking accessible à toute personne pouvant marcher quelques heures par jour sur des sentiers de montagne, avec un peu de dénivelé. Toutefois, deux journées de marche sont d'un niveau plus soutenu, avec un dénivelé plus conséquent : il faut s'y préparer.
L'altitude reste relativement modérée tout au long du parcours (altitude maximum de 3000 m).

ENCADREMENT

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure, implanté dans 30 pays.
Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

L'intégralité du séjour est encadré par Buddhi Gautam, guide historique Huwans / Altaï.
Originaire de l'est du Népal, Buddhi a grandi dans un petit village dans les contreforts du massif du Kangchenjunga, non loin des terrasses de thé de l'Ilam. Après avoir rejoint Katmandou pour ses études, il a obtenu un diplôme de l'Ecole Supérieure de Commerce, puis étudié le français à l'Alliance française de Katmandou, avant de venir se perfectionner en France, à Besançon. Il a ensuite embrassé une carrière de guide au Népal. Sur le terrain depuis plus de 20 ans, il connait parfaitement le Népal, l'Inde himalayenne et le Rajasthan, qu'il apprécie particulièrement. Aujourd'hui, Buddhi est un guide toujours autant passionné, qui fait figure de référence pour l'ensemble des guides Huwans.

Durant le trek, il est secondé par une équipe népalaise, composée de :

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

- Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs et de sherpas.

- Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistants-guides non-francophones sont présents tous les cinq participants. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, d'ouvrir ou de fermer la marche, et permettent aux 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 (auberges locales) 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 en groupe :
Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).
Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

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).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

HÉBERGEMENT

Sur ce voyage, nous explorons une région reculée du Népal, loin des sentiers touristiques. Les hébergements de la région ne sont par conséquent pas aux standards de ce que l'on peut trouver sur les sentiers fréquentés du Népal (Annapurnas, Everest notamment).

- A Katmandou, nuit dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. En chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- A Biratnagar, nuit dans un hôtel local. Chambres twin ou doubles confortables et propres, eau chaude et wifi sont (habituellement) disponibles.

- Nuits chez l'habitant (pendant le trek) : le circuit n'étant pas touristique, dormir chez l'habitant est souvent la seule option, et c'est tant mieux ! Le confort est sommaire, propre aux conditions de vie locales. Les familles nous accueille dans de grandes maisons traditionnelles, composées d'une belle cuisine et d'une salle principale soigneusement aménagée, plusieurs chambres, des toilettes communes situées à l'extérieur, parfois une salle de bain (locale) et même de l'eau chaude !

- Nuit en gîte à Gufa Pokhari : maison typique népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. On y trouve des chambres 'twin' (2 lits individuels par chambre), avec des matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et des oreillers. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures un peu fraîches. Les toilettes sont communes, et il y a une douche (chaude la plupart du temps !).

- Nuit en campement à Majhitar : deux personnes par tente, tente toilette et tente cuisine avec le matériel nécessaire. Une équipe locale assure les repas et le montage / démontage des tentes.

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.*

Dans la plupart des lodges, la douche est payante (entre 3 et 4 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez 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 pourrons 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). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit

en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée Katmandou*:

- Qatar Airways : Aller : départ 21h20 - arrivée 18h00 / Retour : départ 19h30 - 06h55

*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes.
- Vol domestique entre Katmandou et Biratnagar.

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.
Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyée au moment de votre inscription.

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

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable 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 procurez 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 de trekking recommandés sur ce voyage :

- 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
- 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

- Sac de couchage (T° confort 5°C)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- 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 (privilégiez 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 toutes vos affaires "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : 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 !

BILAN MÉDICAL :
Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, il fera un point sur vos vaccinations habituelles et vous conseillera sur les précautions à prendre avant de partir.

ASSURANCE :
Au Népal, sachez que les frais de secours et de santé sont souvent très onéreux. L'hélicoptère est souvent la seule solution pour une évacuation rapide, avec parfois des frais de plusieurs milliers d'euros. De ce fait, une assurance voyage est indispensable : elle doit notamment prendre en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Vérifiez bien les clauses de votre contrat d'assurance voyage avant de partir, et, si besoin, choisissez une assurance adaptée, telle que celle que nous vous proposons lors de votre inscription.
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.