

# Népal, Langtang et lacs sacrés du Gosainkund



## *PRESENTATION*

Trek avec accompagnateur français et équipe népalaise, en lodges  
21 jours, 20 nuits, 14 jours de trekking

Ce trek est devenu notre destination fétiche au fil des ans. Il est complet en terme de découverte du Népal puisque nous évoluons à la fois en haute montagne et dans des collines de basse altitude parsemées de villages et de cultures en terrasses. Le Langtang, Parc National, est une ancienne voie caravanière entre le Népal et le Tibet tout proche. Nous commençons par explorer l'étroite vallée au cœur des villages bouddhistes tamang et des pâturages de yacks, au pied de l'impressionnant Langtang Lirung (7324 m). Notre périple conduit ensuite aux sept lacs sacrés du Gosainkund. Des milliers de pèlerins hindous, adoreurs de Shiva, les visitent durant la fête de la pleine lune en août. Mais, comme souvent au Népal, ces lacs sont aussi sacrés pour les bouddhistes. Notre trek se termine en traversant l'Helambu et nous arrivons à pied aux portes de Kathmandu. La vallée du Langtang a été l'une des plus touchées par les tremblements de terre des 27 avril et 12 mai 2015. Courageusement, les Langtangpas ont reconstruit leurs habitations et leurs lodges pour à nouveau accueillir les marcheurs. Cet itinéraire est un véritable trek d'initiation aux treks d'altitude et permet de franchir la barrière des 4000 mètres. Selon la forme, de petites ascensions permettent de monter encore plus haut. Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes moyennes, altitude moyenne pour le Népal (maximum 4600 m), logement en lodges pendant la randonnée et en hôtel à Kathmandu. Durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

# PROGRAMME

## Jour 01 :

Départ de Paris, généralement en milieu de journée. Vol pour Kathmandu avec escale.

## Jour 02 :

### Arrivée à Kathmandu.

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

## Jour 03 :

### Visite de Kathmandu.

Accomplissement des formalités (comme le permis de trekking). Cette journée est consacrée à la visite de **Kathmandu**. En compagnie d'un guide népalais francophone, nous commençons par la visite de **Pashupatinath**, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense **Stupa de Bodnath**, un des plus importants centres bouddhistes tibétains du Népal. Nous terminons la journée sur la colline de **Swayambunath**, où l'on trouve à la fois un stupa, une gompa (monastère bouddhiste), mais aussi plusieurs temples hindouistes. Ce lieu magique est un parfait résumé de l'harmonie qui règne entre les deux grandes religions du Népal, à l'image des Népalais, pacifiques et tolérants. Nous rentrons à pied sur Kathmandu, pour continuer à nous imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante. Nous sommes dans un autre monde. Nuit à l'hôtel.

## Jour 04 :

### Kathmandu - Syabrubesi (1680 m).

Nous retrouvons notre équipe de sirdar, guides et porteurs et toute cette nombreuse assemblée charge tout le matériel du trek et embarque dans notre bus. Par la route, par monts, par vaux et par gorges, nous nous dirigeons vers le départ de notre fabuleux voyage. Cette rare route dans un certain inconfort nous imprègne de la réalité népalaise des vallées au Nord de Kathmandu. Elle longe des rivières encaissées dans de profondes gorges, longe des collines striées de rizières et offre par temps clair des vues sur les sommets enneigés de l'Himalaya, comme l'Annapurna II, le Manaslu ou le Ganesh Himal depuis la **Kakani Pass** (2145 m). Nous plongeons ensuite sur la Trisuli Khola (khola = rivière) que nous allons dorénavant remonter. La route devenue piste serpente sur une pente sauvage. Après être passés à **Dhunchhe** (1950 m), nous poursuivons notre chemin pour atteindre **Syabrubesi** (1680 m), notre point de départ. Nuit en lodge.

Horaire : 10 h de route

## Jour 05 :

### **Syabrubesi (1480 m) - Changtang (2500 m).**

Après avoir réparti les charges entre les porteurs, la nombreuse colonne s'ébranle. Nous débutons notre trekking en remontant le cours de la Langtang Khola. La tempétueuse rivière coule dans une étroite vallée forestière peuplée de bambous et de chênes où il n'est pas rare de rencontrer des entèles communs, une des deux espèces de singes du Népal. Cet itinéraire est l'antique chemin d'accès à la vallée du Langtang. Après être passés à **Bamboo Lodge** (1960 m), au bord de la rivière, nous parvenons à notre étape à **Changtang** (2500 m). Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1150 m, - 0 m

Horaire : 5 h

## Jour 06 :

### **Changtang (2500 m) - Langtang Village (3500 m).**

Notre itinéraire se poursuit le long de la Langtang Khola. Une bonne pente nous conduit à **Ghora Tabela** (3000 m), porte d'entrée du Parc national du Langtang. On y découvre de très belles vues sur le Langtang Lirung (7246 m). Le chemin monte ensuite plus progressivement dans la vallée maintenant large et dans une végétation plus clairsemée. Après avoir longé des moulins à grains actionnés par l'eau et des moulins à prière, on parvient à **Langtang Village** (3500 m), dont les maisons aux toits plats sont bâties dans le style tibétain. Autour des champs clos de murets de pierre paissent les yacks. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1100 m, - 0 m

Horaire : 6 h

## Jour 07 :

### **Langtang Village (3500 m) - Kyanjin Gompa (3800 m).**

Nous quittons **Langtang Village** et ses feux de bouse de yacks pour nous élever en douceur le long des "murs à mani". La vallée glaciaire est maintenant large et le Ganchenpo (6387 m) se profile à l'horizon. On parvient en une demi-journée à **Kyanjin Gompa** (3800 m). L'après-midi est consacrée à l'acclimatation et à la visite des environs. On trouve ici une gompa (monastère bouddhiste) et une fromagerie initiée en 1955 par une association suisse. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 300 m, - 0 m

Horaire : 3 h

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

### Jour 08 et Jour 09 : Kyanjin Gompa (3800 m).

Ces deux journées sont consacrées à l'exploration de la vallée sauvage conduisant au **Camp de Base du Langtang Lirung** (4600 m) ou à l'ascension d'un des nombreux sommets de la haute vallée du Langtang. On peut ainsi gravir le sommet du **Kyanjin Ri** (4665 m), juste au-dessus de la gompa ou bien le **Tsergo Ri** (4984 m), plus difficile, si les conditions le permettent. Les panoramas depuis les sommets sont extraordinaires notamment sur les hautes vallées glaciaires, le Ganchenpo, le Langshisa Ri (6427 m), le Yansa Tsenji (6575 m) à la frontière tibétaine et bien sûr le Langtang Lirung (7225 m). Deux nouvelles nuits à **Kyanjin Gompa** (3800 m). Nuit en lodge.

Dénivelée Kianjin Ri : + 870 m, - 870 m

Horaire Kianjin Ri : 5 h

Dénivelée Tsergo Ri : + 1200 m, - 1200 m

Horaire Tsergo Ri : 10 h

### Jour 10 : Kyanjin Gompa (3800 m) - Changtang (2500 m).

Nous rebroussons chemin en redescendant à regret la magnifique vallée de Langtang. Nous prenons le temps nécessaire, car la descente est longue. Nous établissons notre campement à **Changtang** (2500 m), que nous connaissons déjà. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 0 m, - 1400 m

Horaire : 6 h

### Jour 11 : Changtang (2500 m) - Thulo Syabru (2280 m).

Nous poursuivons notre descente le long de la Langtang Khola et après avoir longé des cascades, parvenons au pont suspendu (2000 m). Nous quittons le versant ensoleillé et sec pour les profondes forêts de grands pins de la rive opposée. La descente se poursuit jusqu'à l'altitude de 1700 mètres où nous abandonnons notre itinéraire de montée. En fin de journée, il faut du courage pour entamer la montée dans les bambous et les ganjas et atteindre la petite crête offrant une belle vue sur notre étape du jour. Après une petite descente pour traverser la Ghopcha Khola, la dernière pente nous conduit à notre étape à **Thulo Syabru** (2280 m), magnifique village tamang. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 680 m, - 900 m

Horaire : 5 h

### **Jour 12 : Thulo Syabru (2280 m) - Sing Gompa (3260 m).**

Nous continuons notre montée vers notre deuxième objectif. Après une pause à **Dursagang** (2550 m), l'ascension se poursuit moins raide, la plupart du temps en forêt. Nous parvenons ensuite au sommet de la montée à **Foprang Danda** (3210 m). La vue à 360 degrés sur le Ganesh Himal et les montagnes du Tibet est magnifique. Par une traversée dans une belle forêt de rhododendrons géants, nous gagnons **Sing Gompa** (3260 m), très proche. Nous faisons en sorte de visiter la gompa (monastère bouddhiste). Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1000 m, - 0 m

Horaire : 4 h 30 mn

### **Jour 13 : Sing Gompa (3260 m) - Gosainkund (4400 m).**

La montée se poursuit sur la crête et on parvient à un replat à **Chalang Pati** (3380 m). Le contraste est saisissant entre les forêts humides du versant nord et les sèches broussailles au sud. On parvient ainsi à **Laurebina Yak** (3930 m). La vue devient de plus en plus spectaculaire. On aperçoit le Langtang Lirung (7246 m) de l'autre côté de la vallée du Langtang, le Ganesh Himal (7406 m), des sommets sans nom au Tibet et même par temps clair, le Manaslu (8156 m) et la chaîne des Annapurnas. Nous franchissons le **Gosainkund Pass** (4165 m), véritable porte d'entrée. Nous évoluons maintenant dans un environnement alpin et parvenons au dessus du **Saraswati Kund** (4100 m), premier des lacs de Gosainkund. Une belle traversée au dessus de la vallée de la Trisuli conduit au deuxième lac, **Bhairav Kund**, puis au troisième, **Gosainkund** (4400 m). Des milliers de pèlerins hindous, adorateurs de Shiva, viennent ici durant la fête de la pleine lune en août. Ces lacs sont aussi sacrés pour les bouddhistes. De nombreuses légendes sont attachées à ces lacs. C'est ici que nous passons notre nuit en plus haute altitude. En fin de journée, un sursaut d'énergie sera nécessaire pour gravir le promontoire juste au-dessus du lodge. Le fantastique coucher de soleil sur les sommets du Ganesh Himal, du Manaslu et des Annapurnas restera dans vos mémoires. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1120 m, - 0 m

Horaire : 5 h

### **Jour 14 : Gosainkund (4380 m) - Laurebina Pass (4610 m) - Phedi (3741 m).**

Après avoir exploré les environs du lac **Gosainkund**, une petite montée nous permet de côtoyer les quatre derniers petits lacs, avant d'atteindre le point culminant de notre trek, le **Laurebina Pass** (4610 m). Ce col est la porte d'entrée de l'Helambu et permet d'avoir de belles vues sur les deux versants de la montagne. Nous prenons le temps de descendre les 900 mètres de dénivelée jusqu'à atteindre le pied du col dont le nom népalais est **Phedi** (3741 m).

Dénivelée : + 230 m, - 900 m

Horaire : 4 h

### **Jour 15 : Phedi (3741 m) - Tharepati (3660 m).**

Nous avons à nouveau le temps de profiter du fabuleux panorama qui nous entoure. Une très belle traversée en montée et descente à flanc de montagnes conduit à **Ghopte** (3438 m). Il ne reste plus alors qu'à remonter à **Tharepati** (3660 m) et atteindre la crête que nous suivrons les jours suivants.

Dénivelée : + 400 m, - 480 m

Horaire : 4 h

### **Jour 16 : Tharepati (3660 m) - Gul Bhanjyang (2180 m).**

**Tharepati** se trouve sur une belle croupe que nous allons suivre durant toute la journée. La vue est magnifique sur les sommets de l'Est comme le Dorje Lakpa (6988 m) et le Xixapangma (8046 m) au Tibet. Nous descendons dans la forêt de rhododendrons géants pour petit à petit découvrir l'Helambu. Au fur et à mesure de la descente, le changement de végétation est saisissant de même que la différence de température. Après être passés à **Magengoth** (3150 m), puis **Kutumsang** (2470 m), nous faisons étape dans le village de **Gul Bhanjyang** (2180 m). Cette étape dans plusieurs petits lodges sommaires, au milieu de la population tamang, est très agréable. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 100 m, - 1600 m

Horaire : 5 h 30 mn

### **Jour 17 : Gul Bhanjyang (2180 m) - Chisopani (2210 m).**

La route est longue pour Kathmandu. Notre itinéraire joue à saute-montons sur les crêtes de l'Helambu. La forêt se fait de plus en plus rare. La montagne est maintenant entièrement cultivée, les terrasses de

millet colonisent le sommet des montagnes et les premiers bananiers apparaissent. Nous croisons les paysans se rendant aux champs et traversons maintenant des villages brahmins et chhetris. Après **Pati Bhanjyang** (1770 m), une dernière montée permet d'atteindre **Chisopani** (2210 m), belvédère touristique sur toute la chaîne de l'Himalaya. C'est notre dernière soirée avec notre équipe népalaise. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Horaire : 5 h

### **Jour 18 : Chisopani (2210 m) - Sundarijal (1490 m) - Kathmandu.**

Au petit matin, la vue est dégagée sur les sommets découverts durant notre trek. Nous traversons le **Parc de Shivaspuri**, forêt de chênes et de rhododendrons, à la fois réserve naturelle, mais surtout réservoir d'eau potable de la ville de Kathmandu. Au fur et à mesure de la descente, la densité de population s'accroît et nous arrivons à pied dans l'agitation de la plaine à **Sundarijal** (1490 m), aux portes de Kathmandu, en début d'après-midi. Petit transfert pour gagner la ville. Nuit à l'hôtel.

Dénivelée : + 250 m, - 1000 m

Horaire : 4 h

**Jour 19** : Journée tampon de sécurité utilisée en cas de retard, notamment si le transfert en bus au début de trek prend plus de temps que prévu, en raison des éboulements sur la route. S'il n'y a pas de retard (comme c'est souvent le cas !), vous jouissez d'une journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats ou vous organiser une visite de Bhaktapur ou de Durbar Square, le centre historique de Kathmandu. Nuit à l'hôtel.

**Jour 20** : Selon les horaires du vol, possibilité de profiter encore quelques heures de Kathmandu puis transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

**Jour 21** : Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions météo, ou de conditions locales particulières. En raison de la reconstruction des villages et des lodges, les étapes peuvent notamment être différentes. Ce trekking est considéré comme facile au Népal, cependant vous devez être en bonne condition physique et habitués à la randonnée en montagne. Bien que nous offrions le maximum de confort pour ce genre de trekking (compte tenu des conditions locales), des aléas sont toujours inhérents à ce genre de voyage (nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans un des pays les plus pauvres au monde). Cela présente les avantages de l'authenticité et de l'immersion dans la réalité d'un pays en voie de développement. Vous devez donc, pour profiter au mieux de ce merveilleux environnement et de l'accueil chaleureux de ses habitants, accepter un monde et une culture différents des nôtres et ses éventuels imprévus. C'est dans ces moments-là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur français connaissant bien le Népal et les Népalais.

Nous (ou l'équipe locale) pouvons être amenés à modifier l'organisation, l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### Le Jour 01 à l'aéroport de Paris

Nous entendons par « accueil », le lieu à partir duquel vous êtes pris en charge.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ

Elle mentionnera les heures et numéro de vol, la compagnie aérienne, l'heure où vous devez vous présenter à l'enregistrement et l'ensemble des détails concernant votre voyage en avion.

Les horaires de vol sont généralement connus longtemps à l'avance.

**Si vous arrivez en retard** : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, appelez le numéro d'urgence mentionné dans votre convocation.

## DISPERSION

### Le Jour 21 à l'aéroport de Paris.

Nous entendons par « dispersion », le lieu à partir duquel nos prestations sont terminées.

## FORMALITES

Vous devez être en possession d'un **passport en cours de validité** et valable encore 6 mois après la date de retour.

**Visa obligatoire** pour les ressortissants français.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Pas de vaccination obligatoire.

Nous suivons au plus près **l'évolution des directives sanitaires**. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

Vous trouverez le détail de celles-ci dans la rubrique *FORMALITES* de la Fiche « Informations générales NEPAL ».

### **Pour le trek :**

Pensez à vous munir de 3 photos d'identité pour le permis de trek.

Gardez avec vous les photocopies des pages principales de votre passeport (qui sera laissé à l'agence de trek durant votre randonnée).

## **NIVEAU**

Pour bons marcheurs en montagne.

Portage d'un sac à dos léger pour la journée.

Horaire moyen : 5 à 7 heures de marche par jour.

Dénivelée journalière variable : de 600 m à 1200 m.

La difficulté réside essentiellement dans les "plats népalais" (succession de montées et descentes) et les nombreux escaliers qui parsèment les chemins.

Pour ce trek, l'altitude maximum « obligatoire » est de 4600 mètres.

L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Dépasser les 4000 mètres est un handicap loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur sera là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.

## HEBERGEMENT

Hôtel (2 ou 3 personnes par chambre) à Kathmandu, lodges durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont de plus en plus souvent possibles.

### Repas :

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

A l'aller à Kathmandu, nous choisissons généralement des restaurants népalais ou tibétains. Au retour, les repas sont à votre charge (de 10 à 15 € par repas, avec les boissons, selon les restaurants choisis).

Durant le trek :

Le midi et le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par le propriétaire du lodge. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. C'est un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid généralement léger nous est préparé avec des vivres de course.

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transferts en bus privés.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Les bagages sont transportés par les porteurs.

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

*Vous trouverez des renseignements complémentaires dans la rubrique VOS BAGAGES de la Fiche « Informations générales NEPAL ».*

## **GROUPE**

Le groupe sera formé de 6 à 12 participants.

### **Dédoublement :**

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

## **Groupes constitués :**

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisirez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

## **ENCADREMENT**

### **L'accompagnateur en Montagne français :**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

Sa présence est systématique sur nos séjours au Népal depuis le début.

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de

conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

### **L'équipe népalaise :**

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

#### Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.

### Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport ou carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo (avec batteries de rechange), jumelles (facultatif).

### Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- Un drap-sac. **Un duvet chaud (-10°C confort).**
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).



- 1 gant de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.

#### Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

#### Pharmacie spécifique voyage :

- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique.
- Un antidiarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.

- Un antiémétique.
- Un antiseptique.
- Des dosettes de gouttes ophtalmiques.
- Homéopathie « coca » pour l'altitude.

Votre pharmacien vous indiquera les modalités de prise de ces médicaments.

- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc...
- Une paire de petits ciseaux (à mettre dans votre bagage en sûreté).
- Les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin contre les méfaits de l'altitude. **Il est impératif que vous consultiez votre médecin** et que vous ayez son avis sur l'utilisation du Diamox notamment, un médicament pouvant aider à l'acclimatation (voir rubrique spécifique de la fiche Népal).
- Eventuellement, une trousse de premiers soins contenant du fil de suture avec aiguille, des seringues et des aiguilles stériles à fournir en cas de besoin à du personnel médical.

### **Et puis...**

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !
- N'oubliez pas vos carnets de chants pour animer les soirées. Notre équipe népalaise en est friande.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

du Lundi 17 octobre au Dimanche 6 novembre 2022    **3095 €**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

Les dates peuvent être décalées d'un ou deux jours, en fonction des rotations des avions.

## LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec escale.
- Les taxes aériennes.
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu et jusqu'au départ du trek.
- 3 ou 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu, sur la base **de la nuit et du petit - déjeuner**, 2 personnes par chambre.
- Les repas à Kathmandu, avant le départ en trek.
- L'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides et porteurs.
- Les formalités (taxe du parc National du Langtang) et tous les frais inhérents au trekking.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa.
- L'éventuelle hausse de carburant imposée par la compagnie aérienne.
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu au retour du trek. Prévoir un budget de 60 € à 70 € sans les boissons.
- Les douches dans les lodges.
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (entre 70 et 80 € par participant selon satisfaction, pour la totalité de l'équipe népalaise).
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

## POUR EN SAVOIR PLUS

### DESCRIPTION

*Vous trouverez une multitude d'informations dans la Fiche « Informations générales NEPAL ».*

### NOS POINTS FORTS

- Le sourire de l'équipe népalaise.
- Un véritable trek au Népal avec une approche de la haute altitude.
- La participation à l'effort de reconstruction des Langtangpas.
- Des paysages spectaculaires dans une région peu parcourue.
- La découverte de la vallée du Langtang avec le Langtang Lirung.
- Les lacs sacrés du Gosainkund.
- La quiétude des villages de l'Helambu.
- Des vols internationaux sur des compagnies régulières, les horaires sont généralement connus très longtemps à l'avance.
- L'hébergement en lodge chaque soir en chambre double ou triple.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- La compétence de notre réceptif népalais avec lequel nous travaillons depuis 1995.
- Votre accompagnateur en montagne français avec vous pendant tout le séjour

# L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays

Pour comprendre et mieux découvrir le Népal, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

VOYAGES 2022

Informations générales NEPAL

*Depuis toujours, l'Himalaya est une chaîne de montagnes mythique qui fait rêver tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité que l'on ne ressent que dans ces contrées.*

La marche est idéale pour s'imprégner "lentement" d'un pays que l'on découvre ! Encore plus au Népal que dans tout autre pays, où les routes sont inexistantes en dehors de Kathmandu et de deux ou trois axes économiques.

Pour les Népalais, il est naturel de marcher et ce moyen de déplacement favorise la rencontre et la connaissance de l'autre. Tout au long de notre chemin, nous sommes accueillis par des enfants rieurs se rendant à l'école et des habitants dont la seule richesse est une grandeur d'âme et un héritage de traditions séculaires, mais dont le sens de l'hospitalité est incommensurable. À l'occasion d'un arrêt dans un village, d'un bivouac ou simplement au bord du chemin, on ressent une grande plénitude à partager quelques instants avec ces gens qui vivent aux antipodes de nos esprits occidentaux.

Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes prenant en compte l'acclimatation à l'altitude, logement en lodges ou tentes pendant la randonnée et dans un bon hôtel à Kathmandu. De plus, durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

## NOS RANDONNEES

Nous vous proposons six treks pour découvrir le NEPAL :

- Le Balcon des Annapurnas
- Les Montagnes du Paldor et du Ganesh Himal
- Le Solu Khumbu, randonnée en Pays Sherpa
- Le Langtang et Lacs Sacrés du Gosainkund
- Le Grand Trek Tamang : Enchaînement Ganesh Himal - Langtang
- Le Tour des Annapurnas par la Vallée de Naar et le Lac Tilicho.

## NOS POINTS FORTS

- Une parfaite connaissance du Népal, une expérience de vingt-cinq années.
- Une équipe locale de qualité, à notre écoute depuis 1995.
- La présence d'un accompagnateur en montagne français sur tous nos treks.
- Des vols réguliers, les horaires sont généralement connus longtemps à l'avance.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### INSCRIPTION

Le plus tôt possible, conseillée au moins 3 mois avant la date de départ, l'aérien restant sous réserve au-delà.

Toutefois, à certaines périodes, il arrive que les avions soient complets 6 mois à l'avance. Merci de nous informer dès votre souhait de participer à un voyage, nous pourrons ainsi essayer de bloquer des places dans l'avion. Une fois votre décision prise, il faudra ensuite très rapidement confirmer votre réservation en nous adressant un acompte.



# TRANSPORT AERIEN

Vol au départ de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Il est possible de partir de Genève mais les escales par Londres et Francfort ont l'inconvénient de rallonger le voyage, surtout au retour.

Vol international sur ligne régulière, généralement sur Gulf Air, Etihad Airways, Qatar Airways, Turkish Airlines, Air India ou une autre compagnie avec escale dans le pays de la compagnie.

Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie régulière dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Kathmandu.

Le temps de vol est cependant très variable, les escales pouvant être longues.

Les horaires de vol sont généralement connus longtemps à l'avance.

Une convocation détaillée vous parviendra huit à dix jours avant votre départ.

Elle mentionnera les heures et numéro de vol, la compagnie aérienne, l'heure où vous devez vous présenter à l'enregistrement et l'ensemble des détails concernant votre voyage en avion.

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre à l'aéroport, attendez votre convocation officielle pour prendre votre billet. Nous vous déconseillons fortement l'achat de titres de transport (SNCF ou aérien) qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

## **Vols intérieurs**

Nous utilisons des compagnies locales pour les vols intérieurs.

Les vols au départ de Kathmandu pour rejoindre les aérodromes d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Kathmandu en fin de trekking sont soumis aux

conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour pallier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenus pour responsables de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

## FORMALITES

**Attention, une négligence de votre part peut parfois compromettre votre voyage.**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Votre pièce d'identité nécessaire pour la destination (voir ci-dessous).
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

### **Pièce d'identité :**

Vous devez être en possession d'un **passport en cours de validité** et valable encore 6 mois après la date de retour (ressortissants français, belges et suisses).

**Visa obligatoire** pour les ressortissants français, belges et suisses.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Pas de vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire.

**Pour les enfants mineurs :** Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité. La Carte Nationale d'Identité suffit pour voyager dans l'Union Européenne. Cependant, le ou les parents doivent pouvoir justifier qu'ils disposent de l'autorité parentale (selon les cas, acte de naissance, livret de famille, déclaration conjointe des parents ou copie de la décision de justice relative à l'autorité parentale), et ce même si l'enfant porte le même nom.

**ATTENTION :** l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité **en cours de validité** (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

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

- Nom et prénom (**votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre pièce d'identité**).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements (pages 2 et 3).
- Un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.
- Le nom et les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter dans le cas où il vous arriverait un grave incident.

Pour les ressortissants français, visa d'entrée au Népal à prendre une semaine au moins avant le départ auprès de l'Ambassade du Népal, 45 bis Rue des Acacias, 75017 PARIS,

Tél : 01 46 22 48 67. Ouvert tous les jours de 10 h à 13 h, sauf le samedi.

Se munir de 2 photos d'identité + 40 €.

Pour les résidents en province, il est facile d'obtenir le visa par correspondance sur le site :

[www.consulat-nepal.org](http://www.consulat-nepal.org)

Les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat Royal du Népal 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou [consulat.nepal@wanadoo.fr](mailto:consulat.nepal@wanadoo.fr)

**Merci de remplir attentivement le formulaire à la fin de ce document.**

## **Pour le trek :**

Pensez à vous munir de 2 ou 3 photos d'identité (selon le trek) pour le permis de trek.

Gardez avec vous les photocopies des pages principales de votre passeport (qui sera laissé à l'agence de trek durant votre randonnée).

De manière générale et encore plus particulièrement dans cette situation exceptionnelle liée à la pandémie de COVID19, nous invitons les français à contrôler les formalités d'entrée dans le pays, sur le site du Ministère des affaires étrangères, dans la rubrique conseils aux voyageurs et choisir sa destination : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

## **Dispositions COVID-19**

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Sur les séjours accompagnés avec nuit(s) en hôtel (sauf cas spécifique), nous n'imposons pas de chambre individuelle. Si vous vous inscrivez seul(e) en chambre à 2 lits (« twin »), vous acceptez d'assumer les conséquences éventuelles liées au partage de la chambre (et donc de la salle de bain et des sanitaires) avec une autre personne du groupe. Dans le cas contraire, nous vous recommandons de souscrire à l'option « supplément chambre individuelle ».

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace. Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon

déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires. Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Si vous avez choisi de prendre le vol avec nous, nous informerons des éléments spécifiques transmis par la compagnie aérienne avec votre convocation à l'aéroport.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

## BUDGET ET CHANGE

La monnaie népalaise est la Roupie népalaise (1 NPR = 0,007 € ou 1 € = 134 NPR au 15/03/2022).

A la date de votre départ vous pouvez vous renseigner sur : <http://www.xe.com/>

La Roupie népalaise est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à Kathmandu.

Eviter les travellers chèques.

Prévoir environ 150 à 200 € en espèces pour les pourboires, les repas et les visites à Kathmandu.

Prenez des précautions pour les transporter : ceinture, pochette près du corps, éviter de laisser de l'argent dans le sac à dos et surtout pas dans le sac de soute.

Les cartes bancaires ne sont à utiliser que dans les banques, les grands hôtels et quelques magasins de Kathmandu. Pour les achats, une commission est retenue. Plusieurs distributeurs automatiques de billets sont maintenant en fonctionnement dans le centre. Ils pourront donc vous dépanner si vous

n'avez pas emporté suffisamment d'Euros.

## **ASSURANCE ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, EXTENSION COVID**

Vous pouvez souscrire ces assurances auprès de PEDIBUS (voir fiche technique de la randonnée).

### **Assurance Annulation : Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger**

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

### **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour**

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

**Extension COVID** : uniquement disponible dans la formule multirisques

## Spécificité du Népal :

Extrait de l'information présente sur le site internet du Ministère des Affaires Etrangères :

« Au vu de nombreuses difficultés que peuvent rencontrer nos compatriotes accidentés au Népal, l'ambassade tient à rappeler quelques règles simples avant un voyage, et surtout un trek, dans ce pays.

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des particuliers. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement. Au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Toutes les assurances voyages ne couvrent pas les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France. Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital. De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes.

Au regard des frais élevés qu'il implique, le transport en hélicoptère du lieu de l'accident vers Katmandou est réservé aux situations d'extrême urgence (œdème cérébral, accident mettant la vie en danger). En cas d'abus (simple fatigue, mal des montagnes sans gravité, petite blessure permettant l'évacuation par terre) l'assurance pourra éventuellement se retourner contre son assuré et lui demander des compensations financières élevées. »

## SANTE

Partir en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage ! Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre prochain voyage (climat, altitude, difficulté...). Une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative, les caries ayant la fâcheuse tendance à se réveiller avec l'altitude.

En cas de pathologie particulière (allergie, asthme,...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.

Pour l'avion, prudence pour ceux qui souffrent d'insuffisance circulatoire et/ou de varices. Pour prévenir ces risques, vous pouvez utiliser des mi-bas de contention veineuse et/ou prendre des médicaments (veinotoniques, aspirines). Parlez-en à votre médecin.

## **Vaccins**

Aucune vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire, mais Carnet de vaccination conseillé (DT et Polio) et Carte de groupe sanguin.

Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est quasi nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

## **L'eau**

Le Népal est un pays en voie de développement soumis à un climat tropical. Les précautions de base sur place sont de ne jamais boire de l'eau qui n'a pas été traitée, de peler systématiquement les fruits et d'éviter les légumes qui n'ont pas été blanchis à l'eau bouillie. Dans les villes, boire de l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées, durant le trek ne boire que de l'eau préalablement bouillie.

Les pastilles pour désinfecter l'eau peuvent être utiles. Nous vous conseillons d'en avoir dans votre sac à dos.

On trouve presque partout sur les itinéraires de trekking (même très haut en altitude !) de l'eau minérale et l'incontournable coca cola (très utile comme médicament !) ou autres sodas ainsi que de très bonnes bières (onéreuses car montées à dos d'homme).

## **L'altitude**

L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Dépasser les 4000 mètres est un handicap loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur est là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.



Le programme de nos voyages prend en compte ces contraintes incontournables ce qui permet à l'organisme de s'habituer doucement à l'altitude. Ceci n'empêchera pas, à un moment ou à un autre, des désagréments tels que maux de tête, petites nausées ou perte d'appétit.

En respectant les règles de base : bien manger, bien boire et monter doucement, l'approche de la haute altitude, et avec toutes les précautions de sécurité reste une expérience unique, gravée dans la mémoire !

Si vous dépassez pour la première fois les 3500 mètres, une consultation auprès de votre médecin est fortement conseillée. Il pourra vous prescrire des médicaments spécifiques comme le diamox.

Pour le voyage « Tour des Annapurnas par la vallée de Naar Phu et le lac Tilicho », un caisson hyperbare et un téléphone satellite sont prévus.

#### **Informations complémentaires sur la santé :**

PEDIBUS vous recommande également de consulter régulièrement les informations sur les risques du (des) pays de votre voyage et les recommandations disponibles sur les sites <https://solidarites-sante.gouv.fr/> (Ministère français des solidarités et de la santé), <http://www.who.int/fr/> (Organisation Mondiale de la Santé) et l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr/sante/> puis « Préparer son voyage ».

L'Institut de Formation et de recherche en Médecine de Montagne (IFREMMONT) peut également vous conseiller via ses consultations spécial montagne et téléconsultations :

<http://www.ifremmont.com/consultation.php>

# VOS BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans **2 sacs** :

- Un **sac de voyage souple et imperméable** fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage (**pas de valise, ni de sac à roulettes**), de **15 kg maximum**. Pendant la randonnée, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Pendant les trajets en avion, il voyage en soute.

Il doit donc être souple et très résistant, suffisamment grand et de forme allongée. C'est la forme idéale pour subir les « chocs » durant le voyage (aéroports, bus...) et pour être transporté par les véhicules, les porteurs et/ou les animaux et/ou les véhicules. N'oubliez pas que ce sac doit contenir votre duvet (prenez-en un qui se tasse bien) ainsi que toutes vos affaires utiles à la randonnée. Vous pouvez envelopper vos affaires d'un grand sac en plastique solide, ceci permet une meilleure protection (poussière, intempéries ...).

Il ne devra pas dépasser 15 kg lors de l'embarquement et 10 kg lors de la randonnée pour être transporté. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin à l'hébergement sur place pour le retour de randonnée et le voyage retour.

Il est possible de prendre une valise à roulette pour les vols internationaux que nous pouvons laisser à l'hôtel à Kathmandu durant le trek.

- Un **petit sac à dos** (contenance 35 / 40 litres) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utilisez comme bagage à main pour vos affaires fragiles (Attention ! Pas de couteau, briquet ou bâtons télescopiques dans ce sac pendant les voyages en avion et se référer aux normes en vigueur concernant le transport de matières liquides).

Pour le vol, prévoyez dans ce sac un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un peu de place pour un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

## Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas

de problème d'acheminement de vos bagages). Prévoyez un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les **couteaux, ciseaux, limes à ongles, bâtons télescopiques et piles de rechange dans votre sac de soute.**

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).
- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
  - . Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
  - . Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
  - . Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.

. Vos aliments liquides pour bébé.

. Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

## CONDITIONS DE VIE

Pour la plupart, nos voyages se déroulent dans des pays qui n'ont pas les mêmes conceptions du temps et de la vie en général. Vous apprécierez d'autant plus votre voyage que vous saurez respecter points de vue et coutumes du pays d'accueil.

Vous vivrez sans aucun doute des moments "forts", certains pouvant être plus ou moins difficiles. C'est alors que le sens du "voyage en petit groupe" vous apparaîtra dans sa plénitude, pour peu que chacun fasse preuve d'une certaine dose de convivialité, ouverture d'esprit et entraide à l'égard de ses compagnons de voyage.

Une bonne préparation pour réussir votre voyage...

### Physiquement

N'attendez pas le dernier moment pour vous entraîner ou vous remettre en forme. La fatigue de la vie professionnelle et du voyage, ajoutée à l'effort de la randonnée et à l'acclimatation peuvent poser de réels problèmes. Faire un peu de marche régulièrement, de nage ou de vélo est suffisant pour randonner au Népal, mais ne commencez pas votre entraînement seulement un mois avant le départ !

### Psychologiquement

En marchant au cœur de l'Himalaya, votre confort sera aléatoire et la vie de groupe vous demandera des

concessions. Vous allez découvrir « un autre monde » et vous changerez de siècle. Préparez-vous à rencontrer la différence, un autre peuple, un mode de vie différent du vôtre. Des situations peuvent parfois vous « choquer » et vous demander un certain esprit de tolérance. Mais cette approche se doit d'être tout le contraire du voyeurisme !

Le respect des femmes et des hommes que nous rencontrons est primordial, particulièrement lorsque vous désirez prendre des photos.

## **Culturellement**

Le Népal est une mosaïque ethnique et chacune d'elles possède sa langue, sa culture, et sa religion. Pour mieux comprendre et apprécier ce que vous observez sur place, nous vous invitons à vous documenter, à lire quelques ouvrages et guides sur le pays, et à regarder les quelques documentaires ou émissions.

### **En résumé :**

Randonner sur les chemins de l'Himalaya n'est pas un « exploit », mais pour la réussite de votre voyage ne mésestimez pas ces conseils. Un trekking au Népal s'adresse à des gens motivés, préparés et sensibilisés au milieu dans lequel ils vont vivre plusieurs semaines.

Ce voyage s'adresse à des randonneurs, privilégiant la valeur des rencontres, des paysages, d'un total dépaysement..., plutôt que la qualité des éléments matériels d'un voyage.

Il nécessite une bonne forme physique et un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. On doit savoir se contenter d'une toilette très sommaire pendant plusieurs jours.

Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des Occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils sont prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

La réussite de votre trekking dépendra en grande partie de vous-même, mais nous restons à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur ce voyage...

# RELATIONS AVEC L'EQUIPE LOCALE ET LA POPULATION

Vous allez passer des journées hors du commun. Vous lierez d'amicales relations avec les autres participants, mais aussi avec l'équipe locale. Vous aurez envie de faire plaisir..., alors emportez quelques vêtements chauds que vous n'utilisez plus (Pull over, pantalons, T shirts, bonnets, écharpes etc, ...) et propres que vous pourrez offrir en fin de randonnée. Ils seront les bienvenus pour nos hôtes. **A prévoir dans vos bagages.**

## **Pourboires :**

Contrairement à la France, le pourboire reste encore très présent au Népal. Il est d'usage de faire une enveloppe en fin de randonnée pour l'équipe (porteurs, cuisiniers, guides, sirdar) qui aura fait de votre randonnée un souvenir impérissable. C'est pourquoi nous ne vous donnons pas ici d'indications car vous jugerez vous-même sur place après en avoir discuté avec votre accompagnateur. Il y a les habitudes, mais il faut rester cohérent avec le coût de la vie et les salaires.

Indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Il n'est nullement obligatoire et dépend donc de votre satisfaction et de votre bon cœur. La moyenne est de 70 à 80 € par personne pour la totalité de l'équipe népalaise.

Votre accompagnateur vous aidera sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkeurs aient un pourboire ! Tout pourboire individuel est à proscrire afin d'éviter jalousies et tensions dans l'équipe.

Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par l'accompagnateur et le sirdar qui feront une répartition équitable.

## **Médecine et soins :**

Il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...). Les médicaments que vous possédez ne sont pas forcément adaptés à la population locale, qui

a de plus beaucoup de mal à suivre à la bonne posologie. Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :

- Prodiguer des soins simples de premier secours,
- Inciter le blessé à se rendre dans un dispensaire,
- Donner des conseils simples d'hygiène (se laver les mains, utiliser de l'eau bouillie...).

Avant de quitter le pays, laissez vos médicaments non utilisés à un dispensaire ou un hôpital, le personnel médical en fera un bon usage.

### **Photographier (ou filmer), oui mais ...**

Lorsque vous photographiez la population, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre à leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?

Demandez toujours l'autorisation avant de " prendre " un autochtone en photo. Et si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. Si vous promettez une photo, envoyez-là ou équipez-vous d'un Polaroid.

En résumé :

- Demander l'autorisation aux personnes.
- Ne pas photographier en cachette.
- La promesse d'envoyer des photos doit être tenue !

Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

### **La randonnée et ses pollutions :**

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. Le tourisme, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il séjourne. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Votre guide vous y aidera.

Même si le niveau de conscience sur ces problèmes n'est pas toujours équivalent entre les habitants du pays accueillant et les visiteurs, nous devons être attentifs à nos comportements :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements et évitons de récolter des espèces botaniques, animales, ou pièces archéologiques, géologiques... Pensez à la photo...
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément sympathiques mais destructeurs. La déforestation est un drame écologique et économique pour ces régions. Même si les randonnées ne sont pas les causes principales, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes. Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées. Elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage. Parlez-en avec votre accompagnateur
- Respectons les règles des parcs nationaux.

En résumé, " ne laissons que l'empreinte de nos pieds ".



## **Les voyages partage**

Le tourisme n'est pas toujours une source de pollution. Il peut être une opportunité pour des projets de développement dans des pays défavorisés.

Au Népal, nous soutenons l'association « Aide à l'Enfance en Pays Sherpa », dont le rôle est de permettre aux enfants d'avoir de bonnes conditions d'éducation sur place quelque soit leur ethnie, leur caste ou leur sexe. Le parrainage (180 €) correspond à une année de scolarité.

<http://www.sherpachildren.org>

Le trek « Le Solu Khumbu, randonnée en pays Sherpa », avec quelques hébergements chez l'habitant, permet de se rendre compte sur place les actions de l'association. Un pourcentage du prix de ce trek sera reversé par PEDIBUS à l'association.

En 2015, suite aux douloureux tremblements de terre d'avril et mai, en collaboration avec d'autres accompagnateurs, associations de Chartreuse et l'aide du Parc naturel Régional de Chartreuse, nous avons organisé différentes actions dont une soirée qui a permis d'envoyer 1600 € à cette association. Cette somme a été utilisée pour l'urgence, d'abord pour l'achat de tentes et ensuite la construction d'abri provisoires en tôle.

<https://www.facebook.com/solidaritechartreusenepal/>

Passé l'urgence, la meilleure façon dont nous pouvons aider dignement nos amis népalais est de les faire travailler en allant les voir. Le trekking est la deuxième ressource financière du pays. Ils nous attendent....

## **En conclusion...**

Le Népal et les Népalais vous accueillent, vous vous sentirez certainement " chez vous ", mais souvenez-vous que vous êtes chez eux. L'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel environnant.

# DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons toujours en compagnie des guides et de notre sirdar (chef d'expédition) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

En randonnée, les porteurs recrutés pour transporter votre sac de voyage marchent à leur propre rythme et vous les retrouverez à l'étape du soir. Aussi prévoyez le nécessaire pour la journée et les imprévus (vent, soleil, médicaments...)

Les étapes sont dans l'ensemble équilibrées en tenant compte des éléments suivants :

- un point d'eau à proximité, indispensable.
- des porteurs ; il est hors de question de demander à des porteurs de faire des étapes doubles et ce, par respect pour eux et leur travail, parfois pénible.
- l'altitude : plus on monte en altitude, plus les étapes sont courtes afin d'essayer d'éviter les éventuels problèmes liés à l'altitude (meilleure acclimatation). Les Népalais disent qu'en altitude le bon rythme est celui du yack !

Une journée type en trekking au Népal démarre vers 6 h 30. Puis, après avoir préparé vos affaires dans le sac transporté à dos d'homme, vous prendrez un copieux petit déjeuner pendant que les porteurs se répartissent les charges et commencent à partir (ils ne prennent pas de petit-déjeuner et font une halte pour manger vers 10/11 h). Vers 12 h vous ferez une pause d'une heure ou deux pour déjeuner : repas souvent simple ou pique-nique. Si c'est un repas chaud, cela peut durer plus longtemps à préparer, et le temps de pause sera plus long que les jours de pique-nique.

Vous arrivez souvent à l'étape vers 16/17 h où vous attendent en général du thé et des biscuits : il faut boire beaucoup, surtout en altitude.

Le dîner est généralement servi tôt (vers 18 h 30/19 h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des

pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (suivant les talents du cook et/ou des disponibilités) de viande (assez rarement), de sauces (très souvent), etc...

Nota : lors de passages de col ou pour des étapes exceptionnellement longues, il est fréquent de partir de nuit ou à l'aube.

Il n'est pas rare de finir la journée par des chants et des danses... A vos cahiers de chant !

### **L'équipe népalaise :**

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Chef Cuisinier ou Cook \* : il est éminemment important, car responsable de notre alimentation. Vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas. C'est le deuxième personnage dans la hiérarchie.

Guide ou Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Assistant-Cuisinier \*: dès le petit-déjeuner, il court constamment, car après avoir participé à la préparation du repas et l'avoir servi, il fait la vaisselle. Les cuisiniers nous dépassent ensuite pour préparer le repas suivant. C'est généralement une équipe de joyeux drilles.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

\* Ces personnes ne sont présentes que sur les séjours sous tente. Sur les séjours en lodge ou chez l'habitant, les repas sont préparés par nos hébergeurs.

Le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit des temps et perdure encore aujourd'hui. Les Népalais qui pratiquent ce métier sont pauvres, même s'il est vrai que le revenu qu'ils gagnent en portant est supérieur à ce qu'ils gagneraient autrement. Sans trekking, les populations

montagnardes vivraient plus pauvrement encore, et les plus touchés seraient les porteurs. Lorsqu'ils portent "pour eux" (ravitaillement des villages et/ou des lodges) la charge dépasse bien souvent les 70 kg pour atteindre parfois 100 kg et plus.

La réglementation népalaise impose uniquement aux agences de trekking un maximum de 30 kg par porteur mais bon nombre de porteurs demandent une charge supérieure afin d'être mieux payés que le salaire réglementaire. Pedibus veille à une juste rétribution et s'engage à ce qu'un équipement spécifique leur soit alloué lors de passage de cols en altitude (même si parfois des porteurs refusent de mettre les chaussures par manque d'habitude...).

### **L'Accompagnateur en Montagne français :**

Sa présence est systématique sur nos séjours au Népal depuis le début.

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

## **LE PAYS**

# CARTE D'IDENTITE

<b>Dénomination</b>	République démocratique fédérale du Népal
<b>Population</b>	29 000 000 habitants environ
<b>Superficie</b>	147 181 km <sup>2</sup>
<b>Capitale</b>	Katmandou
<b>Villes principales</b>	Pokhara, Biratnagar, Lalitpur (Patan), Bhaktapur
<b>Point culminant</b>	Everest (Sagarmatha, Chomolungma) (8882 m)
<b>Langue</b>	Népalais
<b>Religion</b>	Hindouisme, bouddhisme
<b>Régime politique</b>	République démocratique fédérale
<b>Chef de l'Etat</b>	Bidhya Devi Bhandari, présidente depuis le 28/10/2015, réélue le 13/03/2018.
<b>Décalage horaire</b>	Heure GMT + 5 h 45 (en hiver)
<b>Jour de repos hebdomadaire</b>	Dimanche
<b>Monnaie</b>	Roupie Népalaise (NPR)
<b>IDH (Indice Dévelop. Humain)</b>	0,579 (2021) Classement : 186 <sup>ème</sup> sur 228
<b>Drapeau</b>	

## REPERES HISTORIQUES

Népal : le mot viendrait du sanskrit nipalaya, « au pied des montagnes »

### Le Népal des temps anciens :

- Aux premiers siècles de notre ère, le bouddhisme puis l'hindouisme, venus de l'Inde, sont largement répandus au Népal. L'aménagement architectural et urbain n'est jamais dissocié du domaine religieux.
- Sous la dynastie des Malla, l'architecture népalaise affirme son originalité au XI<sup>ème</sup> siècle. Elle se développe dans la vallée de Katmandou depuis Bhatgaon, Patan et la ville de Katmandou.
- Au début du XIV<sup>ème</sup> siècle, Bhatgaon et Patan sont les deux rivales d'un pays partagé. Le Népal

subit des invasions dont celle des Musulmans venus du Bengale (1349).

- Réunifié sous les Malla (1380-1395), le pays atteint son âge d'or autour du XV<sup>ème</sup> siècle. Bhatgaon, Patan et Katmandou témoignent de cette brillante période.
- Au début du XVI<sup>ème</sup> siècle, les trois villes sont les capitales de trois royaumes qui se livrent des combats stériles.

### **Le Népal moderne :**

- En 1768, les Kha, des colons indiens venant de l'Ouest du Népal, se portent à la tête d'une confédération de 24 principautés représentant autant de royaumes aux nationalités distinctes. Leur langue, d'origine indo-iranienne, est l'ancêtre du Népal moderne.
- Gurkha, le dernier-né de ces 24 royaumes est alors gouverné par Prithvi Narayan Shah, un roi dont l'ambition est de créer un État capable de résister à la Chine et à l'Inde des Anglais. Son armée met fin à la dynastie des Malla en s'emparant de Katmandou (1768), puis de Patan et Bhagdaon en 1769. Prithvi Narayan Shah est considéré comme le père fondateur du Népal moderne.
- En 1810, les territoires annexés par le roi et ses descendants vont du Sikkim au Kumaon mais les relations se détériorent avec les voisins du Nord comme du Sud. Ce sont les Anglais qui mettent fin à l'expansionnisme du royaume. Après deux ans de guerre, un traité reprend un tiers du territoire au Népal et impose une présence britannique à Katmandou.
- En 1815, le régime passe carrément sous tutelle britannique et le reste jusqu'en 1923, date à laquelle les Anglais octroient au Népal son indépendance, tout en gardant la mainmise sur ses affaires extérieures.

### **Le Népal contemporain :**

- Installés au pouvoir en 1846 à la faveur d'un coup d'État sanglant, les Rana privent le roi de la plupart de ses prérogatives. Cette longue lignée de régents gère le pays jusqu'à l'indépendance indienne (1947), moment à partir duquel elle est très contestée. Le roi d'alors, Tribhuvan Bir Bikram, plus démocrate que ses prédécesseurs, permet la création du Parti du congrès népalais, opposé aux Rana. De fait, en 1951, ceux-ci sont évincés.
- Après une courte période démocratique (1959 - 1960) instaurée par le fils de Tribhuvan prénommé Mahendra, celui-ci change d'avis, reprend tous les pouvoirs et restaure la monarchie absolue. Le régime demeure autoritaire jusque sous le règne de Birendra Bir Bikram. Toutefois, après les émeutes de 1979, il accepte une réforme introduisant le suffrage universel pour les élections de conseils locaux non politisés.
- En 1988, l'agitation reprend et le pouvoir répond aux manifestations par des arrestations

massives. Cette agitation se poursuit jusqu'en 1990, date à laquelle le roi Birendra finit par céder et autoriser la création de partis politiques. Dès lors, le pays subira une période instable, marquée par des démissions de premiers ministres et l'organisation d'élections anticipées.

- Après l'adoption d'une démocratie parlementaire en 1990, les habitants des zones rurales espèrent être enfin mieux représentés. Ce ne sera pas le cas et la réforme agraire promise ne viendra pas. Les paysans de certaines régions mettent alors en place leur propre réforme, que le gouvernement réprime férocement en éliminant plusieurs activistes.
- En juillet 1994, le Parti communiste unifié remporte la majorité aux élections, prenant ainsi le contrôle du Parlement.
- En 1996, une insurrection d'inspiration maoïste est lancée dans cinq zones rurales du pays. Elle a pour but de renverser la monarchie et d'instaurer une «démocratie populaire». Ses leaders : le Dr Baburam Bhattarai et Pushpa Kamal Dahal, aussi appelé Prachanda.
- En mai 1999, dernières élections générales. Le parti du Congrès remporte la majorité des sièges à la chambre des représentants.
- Le 1er juin 2001, une bonne partie de la famille royale (dont le roi et la reine) est assassinée par le prince héritier Dipendra qui retourne ensuite l'arme contre lui. On évoquera une peine de cœur ou l'effet des drogues pour expliquer ce coup de folie. Le peuple, lui, y voit plutôt une conspiration contre le roi Birendra, trop libéral pour utiliser l'armée contre les insurgés.
- Seul survivant de sang royal, Gyanendra, le frère du roi opportunément absent lors du carnage, devient roi à son tour. Il engage alors l'armée contre les rebelles. En 2002, il démet le gouvernement, s'arroge les pleins pouvoirs puis instaure l'état d'urgence le 1er février 2005. En signe de protestation, les partis d'opposition décrètent une grève générale illimitée le 6 avril 2006.
- Le 24 avril 2006, organisée par l'Alliance des Sept Partis, une grève générale illimitée accompagnée de manifestations de rue, oblige Gyanendra à convoquer une assemblée constituante. Il accepte de reformer le gouvernement dissout en 2002.
- Celui-ci vote une série de réformes qui retirent au roi le commandement de l'armée et le pouvoir de nomination du gouvernement. De plus, il supprime le caractère sacré de la monarchie. Le roi peut depuis être jugé et doit payer ses impôts, comme n'importe quel citoyen.
- Le 28 avril, Girija Prasad Koirala, président du Parti du Congrès, est désigné Premier ministre.
- Le 21 novembre 2006, 10 ans après le début de cette guerre qui a fait plus de 12000 victimes, le dirigeant maoïste Prachanda, chef des rebelles, et Girija Prasad Koirala, Premier ministre, ont signé un accord de paix. Les insurgés déposent les armes puis sont placés dans des camps supervisés par l'ONU jusqu'en juin.
- Début 2007 : Composition d'un nouveau gouvernement de transition comprenant cinq ministres de l'ex-guérilla maoïste. Ils quittent le gouvernement le 18 septembre 2007 dans l'attente des élections.
- Le 28 décembre 2007 : le Parlement provisoire approuve, à 270 voix contre 3, une résolution prévoyant de faire du Népal « un État fédéral, démocratique et républicain ».
- Une assemblée constituante est élue le 10 avril 2008 et voit la victoire relative des maoïstes qui remportent plus du tiers des 601 sièges. La séance inaugurale de cette assemblée durant laquelle

la monarchie a été abolie et remplacée par une République a eu lieu le 28 mai 2008. Le 21 juillet suivant, cette assemblée élit Ram Baran Yadav, membre du Congrès népalais, à la Présidence de la République.

- Les maoïstes ont réitéré leur volonté de poursuivre une politique de paix et se disent prêts jouer le rôle d'une opposition responsable, mais seulement après discussion de l'ordre « inconstitutionnel », selon eux, du Président de la République maintenant l'ancien Chef d'Etat-major, le Général Katawal. L'UCPN-Maoïste a autorisé la présentation du budget 2009/2010 et laisse travailler les commissions constitutionnelles thématiques, mais continue de bloquer la Chambre.
- Le processus de paix a été formellement relancé le 2 septembre 2009 après que la coalition et l'UCPN-M aient réussi à se mettre d'accord sur le fonctionnement de la Commission Spéciale chargée de l'intégration des soldats maoïstes, ou de leur réhabilitation.
- Le 12 janvier 2010, les présidents du Nepali Congress, de l'UML et de l'UCPN-maoïste ont formé un Mécanisme Politique de haut niveau, auquel le Premier Ministre est associé, qui devrait permettre de résoudre par un dialogue au sommet les incompréhensions qui minent la politique népalaise comme le processus de paix.
- Le 3 mai 2012, après d'intenses négociations, les quatre grandes formations politiques, l'UCPN-Maoïste et l'alliance madhési UDMF au pouvoir, ainsi que le Népal Congress et l'UML dans l'opposition, ont signé un accord en 5 points visant à la formation immédiate d'un gouvernement d'union nationale, indispensable selon eux à la conclusion du processus de paix et à la rédaction de la nouvelle constitution d'ici le 27 mai. Tous les ministres, sauf le Premier Ministre, ont donc immédiatement démissionné. Au termes de l'accord, ce nouveau gouvernement d'union nationale devra cependant céder la place avant le 27 mai à un gouvernement dirigé par le Népal Congress. L'UML hésite cependant encore et n'a pas présenté de noms, tandis que le NC connaît des dissensions internes. Au 11 mai, le gouvernement n'avait pas encore sa forme définitive.
- Le 27 mai 2012, le Premier ministre a créé la surprise en annonçant la dissolution de l'Assemblée Constituante sans que celle-ci ait voté de nouvelle constitution et l'élection d'une nouvelle Assemblée Constituante le 22 novembre 2012. Cette mesure, ainsi que la légitimité du Gouvernement en l'absence de Parlement, sont vivement contestées par l'opposition qui souligne le vide juridique ainsi créé.
- En mars 2013, afin de mettre un terme à l'impasse politique prolongée, les quatre grandes forces politiques (UCPN-M, NC, UML et coalition Madhesi) signent un accord pour la création d'un Conseil Electoral Intérimaire, constitué d'anciens hauts fonctionnaires, chargé d'organiser les élections de l'Assemblée Constituante dans les plus brefs délais. Le 14 juin 2013 le Conseil annonce la date des élections, fixée au 19 novembre 2013.

**Le Népal actuel :** (source : ambassade de France au Népal)



## Elections de l'Assemblée Constituante : 19 novembre 2013

Malgré le boycott des élections par le parti maoïste CPN-M, scission de l'UCPN-M, et ses tentatives pour empêcher le scrutin (bandhs ou grèves générales imposées, violences sporadiques...), les élections se sont tenues le 19 novembre, dans une atmosphère relativement calme. Le taux de participation fut particulièrement élevé (environ 78%).

Principaux résultats :

NC (Nepali congress) : 196 sièges

UML : 175 sièges

UCPN(M) : 80 sièges

Pour mémoire :

601 sièges au total

575 sièges attribués au scrutin majoritaire (240) ou proportionnel (335)

26 sièges attribués par nomination du gouvernement.

Mme Bidhya Devi BHANDARI a été élue nouvelle Présidente du Népal le 28 octobre 2015.

La nouvelle Constitution du Népal a été promulguée le 20 septembre 2015 par l'assemblée constituante. Elle a été réélue le 13 mars 2018.

Le nouveau Premier Ministre du Népal, Mr Khadga Prasad Sharma Oli (PCN-MLU - Parti communiste du Népal - Marxiste Léniniste Unifié) a prêté serment le 12 octobre 2015 devant le Président de la république démocratique fédérale du Népal.

Mai 2021 : Le premier ministre, Khadga Prasad Sharma Oli, a perdu la confiance du Parlement à la suite d'un vote de censure. Il assure l'intérim jusqu'à ce qu'une nouvelle majorité désigne un remplaçant éventuel.

## GEOGRAPHIE

**Villes :**

Kathmandu est une des trois villes, avec Patan et Bhaktapur (Bhatgaon), d'une vallée à 1400 mètres

d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel. Selon les treks, des visites sont prévues pour visiter les principaux sites.

### **Climat :**

Le Népal est soumis à un important régime de mousson qui conditionne fortement les possibilités de trekking dans la plupart des endroits.

Nous privilégions le printemps (de fin mars à fin mai) et l'automne (de mi-octobre à mi-décembre) pour nos treks, car c'est à cette période que le temps est généralement le plus stable et le plus beau. Nous randonnons donc entre les pluies de la période de mousson en été et les périodes les plus froides de l'hiver. Les températures sont très variables en fonction de l'altitude, des zones d'ombre et de lumière, du vent, du jour et de la nuit (elles peuvent être négatives la nuit). A ces époques, il fait chaud à Kathmandu et dans les vallées.

Au **printemps**, nous avons le temps typiquement montagnard que nous rencontrons l'été dans nos Alpes, avec un beau soleil en matinée et parfois un ciel se couvrant couvert dans l'après-midi accompagné d'un risque d'averse ou d'orage.

En **période automnale**, le temps est très sec avec de belles journées ensoleillées et des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une petite perturbation (mais c'est rare !) peut toujours donner un peu de pluie et de neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens à près de 5000 mètres.

Les grands écarts de températures sont plus dus aux **différences d'altitude** que l'on rencontre au Népal (entre 1000 mètres pour les altitudes les plus basses et au maximum de 2800 à 5400 mètres selon votre trekking). Voilà pourquoi il est nécessaire d'avoir à la fois une bonne forme et un bon équipement adapté à votre trek.

### **Séisme du printemps 2015 :** (source : Wikipedia)

Une série de séismes a frappé le Népal à partir du 25 avril 2015. Le premier de ces tremblements de terre est d'une magnitude de 7,9. L'épicentre de ce tremblement de terre est situé à 77 kilomètres au nord-ouest de Katmandou au Népal et à 68 kilomètres de [Pokhara](#). La secousse aurait été ressentie jusqu'à New Delhi ainsi que dans tout le nord de l'Inde. Le séisme a provoqué des avalanches sur le mont Everest qui ont recouvert deux camps d'alpinistes.

Il s'agit du plus puissant tremblement de terre au Népal depuis celui du 15 janvier 1934. Il s'agit en

outre du plus important séisme au monde depuis celui de magnitude 8,2 survenu au Chili en avril 2014. Le nombre de victimes est élevé en raison de la magnitude, de la fragilité des habitations de la capitale népalaise qui compte aussi de nombreux temples hindous en bois, et des effets de site dus à la lithologie du bassin de Katmandou.

Plusieurs répliques importantes, de magnitude supérieure à 5, sont ressenties dans les jours qui suivent. Trois nouvelles répliques majeures, dépassant une magnitude de 7, sont recensées le 12 mai 2015. Après les 8 200 morts causés par le séisme du 25 avril et ses répliques immédiates, des centaines de victimes supplémentaires sont à déplorer à cause de ces nouveaux tremblements de terre.

Grâce à la solidarité internationale et aux très nombreuses Organisations non Gouvernementales, le Népal et les Népalais se sont très rapidement relevés.

#### **Politique :**

République fédérale démocratique.

## **LES HOMMES**

#### **Population :**

Environ 29 millions d'habitants.

#### **Langue :**

Officielle, le népalais. L'anglais est compris désormais par une grande proportion de népalais. Par ailleurs, multitude de dialectes ethniques.

## **Peuples et ethnies :**

Multitude ethnique (Newars, Gurungs, Tamangs, Sherpas, etc.).

Structure sociale différente suivant la religion (système de castes encore actif chez les hindouistes).

## **Religion :**

Hindouisme et bouddhisme principalement.

La société est régie par de nombreux aspects religieux qui, souvent nous échappent (les crémations de Pashupatinath, la Kumari déesse vivante, les moulins à prières, les murs à mani et les chortens, les offrandes à Ganesh ou à Shiva...).

## **Jours fériés et fêtes :**

De nombreuses fêtes (religieuses, historiques, légendaires, saisonnières) rythment la vie du Népalais.

## **Charité et main tendue :**

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pourrez lui rendre, c'est de ne jamais rien distribuer, pas de stylos, ni de bonbons (il y a peu de dentistes), ni de pièces de monnaie..., rien. Donner, c'est inciter les enfants à mendier, activité plus lucrative et plaisante que la fréquentation de l'école. Le problème n'est donc pas de ne pas donner, mais de le faire avec humilité et intelligence. Privilégiez plutôt les dons aux écoles à des communautés, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe locale.

## Se vêtir :

Il est de bon goût d'adopter des vêtements plus conformes aux habitudes du pays visité qu'à un séjour bord de mer en France. Il est inconvenant pour les femmes de trop dévoiler ses jambes et ses épaules. Pour les hommes comme pour les femmes évitez les vêtements " révélateurs " et collants bien trop fréquents chez les Européens en visite chez ces peuples accueillants et aimables, mais qu'il convient de respecter.

## SECURITE

PEDIBUS vous conseille de consulter régulièrement avant votre départ la « fiche pays » relative au(x) pays de votre voyage sur le site en France du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères (MEAE) : <http://www.diplomatie.gouv.fr/>, rubrique « Conseils aux voyageurs ».

Aucun pays, aucune région du monde, n'est à l'abri de risques pour les biens ou les personnes. Liées à l'activité ou à l'environnement (risques météorologiques, sanitaires, risques liés au transport...), les sources de risque en voyage sont multiples. Ainsi, toutes les informations que nous vous communiquons sont données à titre indicatif et susceptibles de modification. Elles ne peuvent être considérées comme exhaustives.

De façon générale et en présence de risque avéré, nous nous réservons le droit de :

- renforcer notre encadrement ;
- modifier nos circuits pour contourner une zone jugée risquée
- fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue, lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Il est essentiel de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre décision.

A propos du risque terroriste : Il convient de ramener celui-ci à de justes proportions. Par rapport aux

autres risques, il est tout à fait minime dans la plus grande partie du globe, même s'il est amplifié, voire déformé, par les médias.

Pour vous informer et vous permettre de décider, nous évaluons le risque terroriste grâce à diverses sources d'information : les sites des ministères des Affaires étrangères français et étrangers ; les médias accessibles au grand public ; nos informations sur le terrain ; nos recherches personnelles (contacts avec experts et conseillers d'ambassade, abonnement à des réseaux d'informations spécialisés, etc.) ; le collectif de sécurité ATT. Ainsi, dans des pays jugés "sensibles", il est tout à fait possible de voyager en sécurité dans certaines régions.

Lors de la publication de nos avis, nous essayons d'évaluer la situation le plus objectivement possible. En particulier, nous essayons de ne pas nous laisser influencer par des facteurs non liés à la sécurité : impact économique sur l'entreprise, sur nos partenaires locaux, etc. Votre sécurité et votre plaisir restent notre priorité.

## PRATIQUE

### **Electricité :**

A Kathmandu et Pokhara : 220 Volts. Les prises sont généralement identiques aux prises françaises.

En trek : Possibilité de recharger les portables dans certains lodges moyennant une taxe. Munissez-vous de batteries externes si vous souhaitez utiliser votre téléphone durant le trek.

### **Téléphone :**

Pour téléphoner de France au Népal, composer le 00 + 977 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial).

Pour téléphoner du Népal en France, composer 00 + 33 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial).

### **Internet :**

A Kathmandu et Pokhara : L'hôtel possède normalement la wifi. Il y a également de nombreux cybercafés.

En trek : pas ou peu de wifi dans les lodges.

## Bibliographie

- Le Grand Guide du Népal, Gallimard (superbe)
- Guide Népal Lonely Planet (le plus pratique).
- Guide Népal Arthaud, Robert Rieffel.
- Guide Le Petit Futé, Népal (Nouvelles Editions de l'Université)
- "Le Népal" (Collection Regards Sur). Editions Errance. APA
- « Trekking au Népal » de Antoine d'Abundo, édition Olizane
- Patrick Jager "Carnets d'un peintre au Népal" Editions Glénat. Patrick collabore à PEDIBUS.
- Et bien sûr "Grands Reportages" Spécial Himalaya (superbe)
- Des romans à lire là bas... :
  - "Annapurna premier 8000", Maurice Herzog.
  - "La baleine blanche", Jacques Lanzmann, Edition livre de poche Hachette.
  - "Les chemins de Katmandou", René Barjavel.
  - "avec Zimba le Sherpa" (randonnées au Népal) Robert Rieffel - Ed. Denoël 1981 - anecdotique.
  - « Le Tigre de Katmandou », Michel Peissel, Edition Guérin.
  - « Kilomètre zéro », Maud Ankaoua, Edition J'ai Lu.
  - « Népal, un jour de plus », Jean-Pierre Poinas, Edition Elytis.
  - « Le Palpasa Café », Narayan Wagle, Edition Nepa-Laya.

« Hautes Vallées du Népal », Philippe Montillier, Edition Georama.

- Les divers livres de Eric Valli sur le Dolpo (Le Pays caché, Caravanes de sel...) et son excellent film : Himalaya, l'enfance d'un chef.
- Mustang, royaume interdit de Michel Peissel - Ed. Olizane.
- Bandes dessinées : Ne pas oublier "Tintin au Tibet" ou la série "Jonathan".
- Trek magazine n°151, « Les chamans des Lacs du Gosainkund ».
- « Sous le toit du monde » de Bernadette PECASSOU, J'ai Lu.

## CARTOGRAPHIE

Pour se procurer les cartes des régions traversées, il est préférable de les acheter à votre arrivée à Kathmandu, le choix est très varié.

## ADRESSES UTILES

- Librairie L'astrolabe 46, rue de Provence 75009 Paris Tél : 01 42 85 42 95.
- Librairie Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Île 75004 Paris Tél : 01 43 29 52 10.
- [www.librairie-voyages.com](http://www.librairie-voyages.com)
- [www.amnesty.fr](http://www.amnesty.fr)



**RENSEIGNEMENTS PASSEPORT**  
(Tels qu'ils figurent sur votre passeport)

Ecrire lisiblement et nous le renvoyer avec votre bulletin d'inscription et une  
COPIE DES PAGES PRINCIPALES DU PASSEPORT (pages 2 et 3) utilisé pour le voyage.

RANDONNEE (code) ..... du ..... au .....

Nom

Prénom

Date de naissance

Lieu de Naissance

N° de passeport

Date de délivrance

Lieu de délivrance

Date d'expiration

Profession

Numéro de téléphone où nous pouvons vous  
joindre jusqu'au moment du départ

