

Népal, Au pied de l'Everest



PRESENTATION

Découverte du pays Sherpa

Hébergement en lodge, 15 jours, 14 nuits, 9 jours de trekking

L'Himalaya est une chaîne de montagnes qui fait rêver ; tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes, ont eu un jour envie d'aller à la rencontre des plus hauts sommets du globe. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité, de solitude que l'on ne ressent que dans ces contrées.

Le Khumbu est habité par les sherpas, peuple venu du Tibet dans les temps anciens et qui, le premier, a servi de guide aux alpinistes venus se frotter à l'Everest. Le mot sherpa est d'ailleurs passé dans le langage courant pour désigner un guide népalais. Ils sont bouddhistes et nous aurons l'occasion de visiter les "gompas", monastères présents dans chaque village.

Ce trek permet de découvrir cette vallée mythique du Khumbu sans haute altitude, à la découverte des sherpas et des plus hauts sommets de la planète.

Les points forts

- Panoramas exceptionnels sur l'Himalaya et l'Everest
- Rencontre avec les sherpas
- Hébergement en lodges, chambres doubles

PROGRAMME

Jour 1

Départ de Paris

Jour 2

Arrivée à Katmandu. Nuit à l'hôtel

Petit temps de repos puis nous flânons dans les innombrables ruelles commerçantes du célèbre quartier de Thamel. Repas au restaurant

Jour 3

Envol dans la matinée pour l'aérodrome de Lukla (2850 m).

Le décollage ne se fait que par beau temps avec une vue sublime sur l'Himalaya ! Nous sommes en pays sherpa, peuple originaire du Tibet, premiers guides locaux au début du XXème siècle. **Nous rejoignons le village de Phakding (2600 m). 4 h de marche**

Jour 4

Phakding - NamcheBazar (3440 m).

Nous remontons la vallée de la Dudh Kosi (la rivière de lait, vue sur le Tamserku, 6608 m) par un superbe chemin tracé à flanc avant de rejoindre Namche par une montée assez raide. Nous sommes dans la capitale du pays sherpa, important carrefour commercial au confluent de deux grandes vallées (bazar signifie marché). 6 h de marche

Jour 5

Namche Bazar

Nous restons sur place pour découvrir les environs de Namche. Journée réservée à l'acclimatation à l'altitude.

Jour 6

Namche - Thame (3800 m)

Nous remontons la vallée de la Bothe Kosi, vallée peu fréquentée, à l'écart du circuit classique. Visite du monastère, vue imprenable sur le Teng Kangpoche. 4 h de marche

Jour 7

Retour Khumjung

Un petit col nous amène à Khumjung, village installé sur un plateau face à l'Ama Dablam. 4 h de marche

Jour 8

Khumjung-Phortse (3840m)

Le col de Mong (3972 m) donne accès à la Dudh Kosi, rivière issue des lacs Gokyo et du Cho Oyu (8153 m). Nuit à Phortse, village entouré de cultures en étage. 4 h de marche

Jour 9

Phortse Pangboche (3985 m) Tengboche (3860 m)

Nous pénétrons dans la vallée qui mène au camp de base de l'Everest. Les deux villages de la vallée sont connus pour leurs monastères sur fond de hautes montagnes, Everest et face sud du Lhotse en vedettes !

Jour 10

Tengboche - Namche Bazar (3450 m)

Retour tranquille vers la capitale du pays Sherpa. 5h de marche

Jour 11

Namche - Lukla (2850 m)

On regarde beaucoup derrière pour admirer encore et encore ! Nous allons quitter avec regret nos amis sherpas et nous apprécierons leur sens de la fête.

Jour 12

Avion Lukla - Kathmandu

Attention ce vol est dépendant de la météo. Il est prévu une journée de sécurité (J13) en cas d'attente

Jour 13

Journée libre à Kathmandu.

Visite des sites majeurs de la vallée de Kathmandu : Bodnath, Patan, Durbar Square, Pashupatinath...)

Jour 14

Départ pour Paris

Matinée libre et départ pour Paris (généralement en fin d'après midi)

Jour 15

Arrivée à Paris (généralement en début de matinée)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

ATTENTION... L'imprévu est au Népal une composante du voyage ! Nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans l'un des pays les plus pauvres au monde ! Le programme indiqué, en particulier les lieux d'étapes ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion... et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification. Connaissant bien le pays et ses mentalités votre accompagnateur fera le maximum pour en diminuer les désagréments.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

Le jour 01 à l'aéroport de Paris si vous choisissez l'option avec guide français

Le jour 02 à l'aéroport de Kathmandu si vous choisissez l'option avec guide local

Une convocation détaillée vous parviendra 15 jours avant votre départ

Elle mentionnera 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.

DISPERSION

Le dernier jour du voyage, **soit à l'aéroport de Kathmandu, soit à l'aéroport de Paris selon l'option choisie**

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

Vols intérieurs sur compagnies régulières Népalaises

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 palier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenu pour responsable 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.

PORTAGE DES BAGAGES

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

- Un sac de voyage souple fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de 15 Kg maximum. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Katmandu.
- Un petit sac à dos (contenance de 30 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

GROUPE

- A partir de 6 personnes pour les groupes accompagnés d'un professionnel français.
- A partir de 2 personnes si vous choisissez l'encadrement avec guide local

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 choisissez, avec un tarif étudié.

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français spécialiste du Népal :

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes en voyage et de la destination Népal.

Il veille au bon déroulement du séjour (organisation, hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de notre prestataire sur place.

Il accompagne le voyage au départ de Paris et travaille en étroite collaboration avec le sirdar népalais. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et de la réussite de votre voyage.

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 Sirdar Népalais Francophone: il est le responsable du déroulement du trekking. Il vous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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, neige 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.
- 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 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 tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 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.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. Un duvet de bonne qualité.
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

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 antivomitif.
- Un antiseptique.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger....
- Une paire de petits ciseaux

FORMALITES

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat du Népal

<http://www.consulat-nepal.org/Procédure de demande de visas touristiques et formulaire>

Sachez qu'il est également possible et très pratique de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu (prévoir 2 photos et 35 € en 2015)

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

- Nom et prénom (votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport).
- 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.

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.

NIVEAU

3 chaussures

Randonnée de 4 à 6 heures de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 500 à 700 m. Sac léger contenant vos affaires de la journée. La marche se fait essentiellement sur de bons sentiers. Ce voyage est accessible à toute personne en bonne forme physique pratiquant régulièrement la marche. Bonne acclimatation à l'altitude.

Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons à un rythme personnel, avec de longues flâneries et pas toujours ensemble. Mais constamment assistés par le sirdar, l'accompagnateur français et les sherpas.

Ce voyage demande un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie quelquefois rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des Occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils seront prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

HEBERGEMENT

En hôtel à Kathmandu en chambre de 2 personnes (en fonction des disponibilités des hébergements il est possible d'être exceptionnellement 3 personnes dans une chambre).

En lodges (chambres de 2 à 3) durant le trekking. Ce sont des maisons népalaises qui correspondent à des gîtes d'étape sommaires 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 (à votre charge) sont quelquefois possibles, elles sont rarement chaudes !.

Vous pourrez également bénéficier de temps à autre (contre paiement) d'un branchement électrique (prises normales) pour recharger les batteries de vos appareils photos.

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière (avec 1 escale)
- Les taxes aériennes
- Le vol intérieur entre Kathmandu et Lukla et retour
- Les déplacements en bus affrété décrits au programme
- Les 3 nuits en hôtel confortable à Kathmandu (en B/B en chambre de 2)
- Le dîner de fin de voyage le dernier soir à Kathmandu (sauf boissons)
- L'organisation du trekking en pension complète (9 jours de marche)
- Selon la formule choisie : soit l'accompagnement du voyage au départ de Paris par un professionnel de la montagne français connaissant bien le Népal, soit l'encadrement du trekking par un sirdar Népalais francophone au départ de Kathmandu.
- Les formalités administratives (permis de trek et taxe d'entrée au parc National)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et du soir à Kathmandu (entre 8 et 12 Euros environ par repas)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de visa (30 € en 2015)
- - les entrées des sites à visiter (de 3 à 10 € selon les sites sauf Bhaktapur 15 €),
- les douches éventuelles dans les lodges (de 2 à 3 €),
- Les assurances annulation (2,2%) et rapatriement (1%)
- Les pourboires laissés à l'équipe népalaise en fin de trek (environ 30 €/pers selon satisfaction)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

DATES ET PRIX

OPTION 1 : VOYAGE ACCOMPAGNE D'UN GUIDE LOCAL NÉPALAIS FRANCOPHONE AU DEPART DE KATHMANDU (à partir de 2 personnes / date de départ à votre choix)

- Départs possibles : à compter du 03/04/2016 (nous consulter)
- Dernier départ possible : le 01/05/2016

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 choisissez, avec un tarif étudié. Groupe limité à 14 personnes

- 3055 € par personne (de 4 à 5 participants)
- 2995 € par personne (de 6 à 9 participants)

OPTION 2 : VOYAGE ACCOMPAGNE D'UN PROFESSIONNEL FRANÇAIS SPECIALISTE DU NEPAL AU DEPART DE PARIS (à partir de 6 personnes)

- Du 02 au 16/04/2016
- Du 25/10 au 08/11/2016
- 3310 € par personne (de 6 à 9 participants)
- 2955 € par personne (de 10 à 12 personnes)

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 choisissez, avec un tarif étudié.

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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

TRANSPORTS

Vol régulier au départ de PARIS CDG, généralement sur Gulf Air ou Etihad Airways avec escale à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec escale à Doha.

Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie du Golfe 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.

Possibilités de départs depuis Genève ou Bruxelles : nous consulter.

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises :

Nous sommes désormais obligés par la loi, d'afficher des prix incluant les taxes aériennes aller.

Les prix affichés sont obtenus en additionnant le prix du séjour aux taxes suivantes :

- taxe de solidarité.
- taxes d'aéroport.
- hausses carburant non incluses dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes peut varier en fonction :

- de la compagnie choisie.
- de la ville de départ.
- du plan de vol, c'est à dire des éventuelles escales prévues.
- de l'évolution du prix du carburant.
- d'une réévaluation toujours possible par les compagnies.

Autant dire que ce montant de taxes peut varier sensiblement en fonction des données de votre voyage et de la date d'inscription et que malgré cet affichage, nous pouvons être amenés à réajuster le montant de ces taxes jusqu'à 30 jours avant le départ.

MONNAIE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Kathmandu, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 112 Rp environ en 2015 - Eviter les voyageurs chèques)

En dehors des grands hôtels et commerces reconnus, l'usage de la carte bancaire pour vos achats souvenirs est déconseillé. Il est préférable de l'utiliser pour retirer des espèces, on trouve aujourd'hui des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Kathmandu dont l'un se situe proche de notre hôtel.

ASSURANCE

En cas d'accident ou de maladie, les évacuations sanitaires lors d'un trekking peuvent être compliquées par la géographie, les difficultés de communication ou les conditions météo.

Pour participer à ce voyage il est indispensable d'être assuré en « frais de recherche et de secours en montagne » car le coût moyen d'une évacuation sanitaire hélicoptérée atteint facilement 4 à 5000 US-dollars.

Si vous pensez posséder ce type de contrat, soyez très attentif au contenu des différentes clauses concernant le voyage en trekking ainsi qu'au distingo établi dans certains cas entre les secours proprement dit et les opérations de recherche. En effet, certaines assurances ne prennent pas en charge les opérations de recherche préalables au secours, ce qui peut aboutir à des situations critiques.

Vous pouvez souscrire cette assurance « Frais de recherche et secours, assistance rapatriement » auprès de DESTINATIONS QUEYRAS, au moment de votre inscription moyennant 1 % du montant du voyage.

PHARMACIE INDIVIDUELLE

Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium, Ercéfuryl, antibiotique à spectre large, gouttes nasales, collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels...

Le Climat

Le printemps (mars-avril) et l'automne (octobre-novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. Le printemps est doux, voire chaud en moyenne altitude et la floraison des rhododendrons est superbe. Le temps est clair le matin et les nuages se forment dans la journée pour recouvrir les sommets dans l'après midi. Ils peuvent donner quelques orages.

En période automnale, le temps est très sec avec des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une rare perturbation peut toujours donner un peu de pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens. Les températures sont très variables, il fait chaud à Katmandu et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

Kathmandu

Kathmandu est une des trois villes, avec Patan et Bagdaon, d'une vallée à 1400 m d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel.

Le pays est majoritairement hindouiste avec une forte communauté bouddhiste. On se perd toujours un peu au début entre les multiples divinités, mais vous vous apercevrez rapidement que cela n'est pas si compliqué !

L'équipe népalaise

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking. 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. Ce nom, employé d'abord pour les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes 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 mais pas le matériel collectif.

Porteur : il porte 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.

La nourriture

Lentilles, pommes de terre, riz, légumes variés sont les ingrédients de base de la cuisine népalaise, comme chez nous, avec la petite pincée d'épices en plus ! En plus de cette base, l'équipe de cuisine du lodge prépare d'excellentes soupes et des plats plus occidentaux, histoire de ne pas saturer !

Le petit-déjeuner est composé de thé, café ou chocolat avec galettes, confiture, parfois beurre ou miel et oeufs (durs, au plat ou en omelette).

Le rythme de marche

Nous marchons toujours en compagnie des sherpas et de notre sirdar (guide népalais) 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.

La santé

Le Népal est un pays sous-développé soumis à un climat tropical. Aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés. 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 (consultez votre médecin). Le risque de paludisme est pratiquement nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

Il faut toujours se méfier de l'eau. Dans les villes, ne consommer que des bouteilles bouchées, et durant le trek, vous devez désinfecter votre eau à l'aide de pastilles.

Le décalage horaire

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3 h 45 en heure d'été.

