

Népal, Langtang et héritage Tamang



PRESENTATION

Hébergement en lodges

17 jours, 16 nuits, 11 jours de trekking

La vallée du Langtang, classée Parc National, est une ancienne voie caravanière entre le Népal et le Tibet tout proche. Au cœur des villages bouddhistes de l'Ethnie Tamang, au pied de l'impressionnant Langtang Lirung (7324 m), nous découvrons la vie de ce "peuple des montagnes" avec de belles rencontres en perspective ! Leurs pratiques religieuses, leur langue et leurs coutumes sont proches de celles des Tibétains.

Cet itinéraire très progressif permet de côtoyer facilement la haute altitude au 11e jour de marche en s'approchant de la barrière des 4000 mètres !

Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes moyennes, altitude accessible, logement en lodges pendant la randonnée et dans un bon hôtel à Kathmandu.

PROGRAMME

Jour 1

Départ de **Paris (en milieu de journée ou en soirée selon le vol)**

Jour 2

Arrivée à **Kathmandu** dans la journée. Installation à notre hôtel. Petit temps de repos puis nous flânon dans les innombrables ruelles commerçantes du célèbre quartier de Thamel. Repas au restaurant

Jour 3

Journée réservée aux visites des sites de **Kathmandu**

Votre accompagnateur vous emmène à la découverte des sites incontournables de la ville ! Au lever du jour nous nous rendons au grand Stuppa de Swayambunath qui domine la ville pour les prières du matin puis nous laissons la place aux touristes et regagnons notre hôtel pour un bon petit déjeuner bien mérité. En fin de matinée, un petit transfert en taxi nous conduit au quartier tibétain de Bodnath. Les petits commerces installés autour du grand Stuppa, symbole du bouddhisme et les pèlerins en prières donnent au lieu un charme unique. Visite du monastère de Sheshen, l'un des plus grands d'Asie, repas au restaurant dominant le grand Stuppa puis nous serons accueillis à la porte d'un petit monastère pour assister, parmi les Lamas, à la prière de l'après midi. Un grand moment !

Jour 4

Départ en trek

Route vers Syabrubesi (1467m) via Trishuli (Nuwakot) (8h) à travers terrasses et collines cultivées avec des vues exceptionnelles sur la chaîne des Ganesh Himal

Jour 5

Syabrubesi – Gatlang (2238m – 6h)

Les premiers villages Tamang, le point de vue sur les sommets à 7000m, la première approche culturelle à Goljung et Gatlang...le trekking commence fort ! Situé en haut d'une colline entre champs en terrasses, Gatlang est une merveille de l'habitat Tamang. Visite possible du monastère

Jour 6

Gatlang - Tatopani (2607m – 3h)

À Tatopani qui signifie "naturellement l'eau chaude", vous pouvez prendre un bain chaud aux sources chaudes naturelles au cœur de la montagne. Selon la tradition locale, ces sources « magiques » vous guérissent de tous vos maux et douleurs ! Cette journée de randonnée aux panoramas uniques sera également l'occasion de découvrir un peu mieux la culture Tamang.

Jour 7

Tatopani - Thuman (2338m.) via Nagthali (3165m – 5h).

Rencontrer probable avec les singes, troupeaux et animaux sauvages tels que les « chamois » himalayens !. Vues panoramiques sur la chaîne du Langtang, du Ganesh. Nous découvrons Nagthali, un centre de méditation populaire pour les moines et des prêtres bouddhistes. Un autre village, Thuman est populaire pour ses exécutions chamaniques.

Jour 8

Thuman - Briddim (2229m.) via Lingling (7h)

Vous pourrez découvrir la vie du village de Briddim. Environ 43 maisons sont réparties en forme de Z. La plupart des maisons sont composées de pierres. La culture et la tradition de Briddim ressemble étroitement à celle des villages tibétains. Par ailleurs, en séjournant au village, vous pourrez apprécier les coutumes de cette communauté.Tamang.

Jour 9

Briddim - Lama Hotel (2470m – 6h)

Nous flâmons dans les ruelles du village de Briddim tout en observant la vie et la culture locale. les habitants. Plus tard, vous constaterez que le règlement du Dalai Hôtel est situé sur les rives du fleuve du Langtang et entouré par des forêts luxuriantes et de montagnes.

Jour 10

Lama Hotel - Langtang (3430m – 5h de marche)

En chemin, vous êtes tout à fait fasciné par la vue magnifique sur la vallée de Langtang. Vous pouvez aussi rencontrer la culture des colonies de peuplement tibétain.

Jour 11

Langtang - Kyangjin (3870m – 3h)

Superbe découverte de haute vallée de Kyangjin au pied du Langtang Lirung culminant à plus de 7000 m et entouré d'un immense cirque glaciaire. Très belle journée ou nous approchons la « haute altitude » !

Jour 12

Kyangjin - Lama Hotel (2470m – 6h)

De Kyangjin nous revenons sur nos pas le long de la rivière Langtang Khola pour atteindre les villages de Langtang et Ghora Tabela. Après le déjeuner, nous continuons à descendre vers Lama Hôtel, étape du jour 9.

Jour 13

Lama Hotel – Syabrubesi (5h).

Pour retourner à Syabrubensi nous utilisons un autre chemin, plus panoramique sur les montagnes et les collines verdoyantes. Ce chemin traverse le pays Tamang mais également des villages de l'Ethnie Sherpa. Il a été exécuté suite à un projet appelé Power Plant Chilime. Les habitants ont adopté le mode de vie tibétain.

Jour 14

Route sur Kathmandu (8h).

La route est longue mais lente et permet donc la découverte ! Le début de la piste offre une vue panoramique sur les montagnes puis c'est un agréable trajet de retour à Katmandou à travers les collines, les terrasses et les villages. Nous alternons piste et route non goudronnée jusqu'à Betrawati puis route étroite et pavée et enfin le bitume pour atteindre la capitale !

Jour 15

Journée réservée aux visites **Kathmandu, Bhaktapur, Patan..**

Accompagné d'un guide culturel népalais francophone, vous visiterez les sites majeurs de la vallée de Kathmandu : Patan, Durbar Square et Pashupatinath...)

Jour 16

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

Jour 17

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

Le Jour 01 à l'aéroport de Paris.

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

DISPERSION

Le **Jour 17** à l'aéroport de Paris.

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.

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

HEBERGEMENT

Hôtel de bonne gamme à Kathmandu (en chambre de 2) et lodges durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires en France. D'un confort variable (chambres de 2 à 4) 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 quelquefois possibles et chaudes parfois ! Toutefois, chaque matin, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

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.

Le midi, vous mangez un pique-nique avec petits mets chauds, des salades à base de riz, des crudités. Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier ou 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. Le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

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...

GROUPE

De 7 à 14 participants avec un professionnel Français au départ de Paris

A partir de 4 personnes avec un guide Népalais francophone au départ de Kathmandu

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

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 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)

L'équipe népalaise :

-

Chef Cuisinier : 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.

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.

Cuisinier : dès le petit-déjeuner, il court constamment, car après avoir préparé le repas, 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.

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

Vols intérieurs sur compagnies régulières Népalaises

La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour palier aux aléas locaux (transports, météo, état des routes...) 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.

TRANSPORTS

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

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 30/40 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.
- 1 gourde de 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

NIVEAU

4 chaussures

Randonnée de 4 à 6 heures de marche en moyenne. 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.

Niveau technique

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

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 Royal du Népal** 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou consulat.nepal@wanadoo.fr (Site : <http://www.consulat-nepal.org/> Procédure de demande de visas touristiques et formulaire)

Sachez qu'il est également possible de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu (prévoir 2 photos et 40 € en 2014)

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.

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec 1 escale
- Les taxes aériennes
- Tous les déplacements terrestres en bus privé (transferts aéroport, trek...)
- 4 nuits en hotel B/B de bonne gamme à Kathmandu (base 2 personnes par chambre)
- 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 à l'arrivée à Kathmandu.
- Le permis spécial d'accès à la vallée
- Le permis d'entrée dans le parc national (ACAP)
- La visite des sites de la vallée de Kathmandu avec un guide culturel francophone (J15)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les entrées payantes des sites à visiter (de 2 à 5 Euros selon les sites sauf Bhaktapur 15€)
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa (40€ en 2014)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu (5 à 7 € par repas).
- Les douches dans les lodges (1 à 3 €)
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (entre 30 € selon satisfaction).
- Les assurances annulation, frais de recherche et secours, Assistance-Rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

DATES ET PRIX

ACCOMPAGNE D'UN PROFESSIONNEL FRANÇAIS

- Du 17 octobre au 02 novembre 2015 2915 €
- Du 07 au 23 novembre 2015 2915 €

Autres dates possibles pour groupe constitué d'un minimum de 7 personnes

ACCOMPAGNE D'UN GUIDE LOCAL NÉPALAIS FRANCOPHONE

Dates de voyage selon votre choix

Départ possible pour groupe constitué d'un minimum de 4 personnes

- 2205 € par personne

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

Ce tarif est établi sur la base d'un dollar entre 0,7 et 0,9 € à l'achat (cours de 0,6 à 0,8 €). Il pourra être revu à la hausse ou la baisse en cas de variation du taux de change important.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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.

Un dossier complet contenant toutes les informations utiles à la préparation de votre voyage (équipement, matériel, conseils, santé...) vous sera remis lors de votre inscription. En voici quelques extraits.

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 = 100 Rp environ. 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 varie entre 3000 et 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 distinguo 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.

Pour de plus amples renseignements, consulter le site du ministère de la Santé : www.sante.gouv.fr.

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.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de **Destinations Queyras** moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-

rapatriement, mais que **seules les cartes bancaires haut de gamme** (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une **garantie frais de recherche et secours**.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 245 €,
- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.