

VOYAGE 2016

LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS

Voyage de 19 jours / 11 jours de marche
Trekking en formule « Lodge »



Il existe au Népal des itinéraires de toute beauté, accessibles à la plupart, qui permettent de vivre des moments inoubliables dans un dépaysement total.

Ce voyage est une première approche idéale du Népal alliant les visites de Kathmandu et de Pokhara au climat si doux grâce son lac et un beau trek dans la célèbre région des Annapurnas au coeur de l'Himalaya.

Cette région est habitée entre autre par les ethnies Gurung, Magar, Tamang...et l'on pourra découvrir leurs villages. De la douceur de Pokhara aux cultures en terrasses jusqu'à la très haute montagne, ce trek traverse la variété des ambiances himalayennes.

Le sanctuaire des Annapurnas est un site unique et un gigantesque amphithéâtre sur les 13 sommets du massif des Annapurnas que nous admirerons de loin dès le premier jour de marche ! Hiunchuli (6440 m), Annapurna sud (7220 m), Fang (7 650 m), Annapurna I (8091 m), Annapurna III (7555 m), Machhapuchare (6990 m), etc. Ce spectacle laisse sans voix et vous ne l'oublierez jamais !

Les points forts du voyage :

- Un itinéraire très varié et respectueux de l'acclimatation
- Une belle expérience de la haute altitude en sécurité (possibilité de redescendre facilement en cas de MAM)
- Des vues spectaculaires sur les 13 sommets de la chaîne des Annapurnas
- La variété des paysages traversés : les rizières, les cultures en terrasses, l'architecture des villages Gurung , les bambouseraies géantes, les forêts « jungle » puis la roche, les glaciers, les pics...

DESTINATIONS QUEYRAS
PLACE JEAN LÉA – 05470 – AIGUILLES – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

A savoir...

Cet itinéraire reste l'un des « must » des trekkings népalais au cœur du massif des Annapurnas. C'est l'un des plus beaux et des plus accessibles pour atteindre la haute altitude en sécurité avec de superbes panoramas ! De nombreux lodges en chemin permettent de gérer facilement les étapes et nous bénéficierons de bonnes conditions d'acclimatation. Nous découvrirons de beaux villages de l'ethnie Gurung, réputée pour sa gentillesse et son accueil.

Jour 1

Départ de PARIS

Jour 2

Arrivée à Katmandou. Nuit à l'hôtel

Accueil par notre partenaire à l'aéroport puis transfert à notre hôtel. Premier contact avec Katmandou : bruits, odeurs, visages...et premiers pas dans les rues de cette ville étonnante où le modernisme côtoie les traditions !

Jour 3

Visite de Katmandou. Nuit à l'hôtel

Nous commençons notre adaptation à la vie népalaise et nous éliminons les fatigues du voyage.

Premier lever très matinal pour se rendre au grand Stupa de Swayambunath pour l'office du lever de soleil, prières, chants, panorama sur la ville depuis le haut de la colline... Nous regagnons l'hôtel pour un petit déjeuner reconstituant avant de repartir à la découverte de Kathmandu et des ruelles du quartier de Durbar Square (ancien palais, marché...). En fin de matinée, un petit transfert en taxi nous conduit au quartier tibétain de Bodnath. Les petits commerces installés autour du grand Stupa, 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 Stupa puis nous irons dans un petit monastère pour assister parmi les Lamas, à la prière de l'après midi. Un grand moment de ce voyage !

Jour 4

Départ de Katmandou en bus pour Phokara puis Kande (départ du trekking)

L'aventure commence car les voyages en bus au Népal sont toujours incertains ! En fonction de la circulation, de l'état de la route après la mousson ou de bien d'autres aléas, il faudra compter de 6 à 7h de trajet. Arrivée dans l'après midi au village de Kande départ de notre trek.

Kande (1770 m) – Australian Camp (2060 m)

Nous devons progressivement nous mettre dans l'ambiance et préparer nos jambes ! c'est par une série d'escaliers traversant les champs en terrasses que nous rejoignons notre premier « bivouac » du trek. Premières vues vers Le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et l'Annapurna IV (7525 m). Environ 2h de marche. M : 250 m. Nuit en lodge

Jour 5

Australian Camp - Landruk (1600 m)

Montée dans la forêt jusqu'à Pothana et passage d'un petit col de Deurali à 2100 mètres avant de descendre sur Bichok. La descente se poursuit jusqu'au pont qui enjambe un affluent de la Modi Khola, torrent impétueux qui arrive de la face sud de l'Annapurna. De là, légère montée qui conduit à Tolka, puis à Landruk. Ce village gurung, perché à flanc de montagne au sein des cultures en terrasses, offre de superbes vues sur l'Annapurna Sud (7219 m).

5 h de marche. M : 200 m. D : 500 m. Nuit en lodge

Jour 6

Landruk – Jhinu Danda (1780 m)

Nous descendons vers la Modi Khola, que nous traversons sur un pont suspendu. Nous

suivons son cours par les cultures en terrasses et les champs de colza. Nous croisons quelques habitations puis nous retraversons un pont pour une montée courte mais rude jusqu'au village où nous allons profiter d'une après midi de détente dans les sources d'eaux chaudes au bord de la rivière.

4 h de marche. M : 500 m. D : 350 m. Nuit en lodge.

Jour 7

Jhinu Danda – Bamboo (2325 m)

Nous poursuivons la rude montée de la veille vers Chomrong (2170 m) l'un des plus gros bourg de la région. Belle vue sur l'Annapurna Sud, l'Hinchuli et le Machapucharé. Nous continuons jusqu'à Sinuwa (2360 m). Pour rejoindre Bamboo nous allons passer l'après midi dans une très belle forêt tropicale avant de pénétrer dans la bamboueraie du Bamboo lodge.. Nuit en lodge.

5 à 6h de marche. M : 1000 m. D : 500 m.

Jour 8

Bamboo – Deurali (3200 m)

Nous poursuivons l'approche de la haute altitude en gagnant doucement Deurali. Nous marchons dans une belle forêt de rhododendrons. L'après midi est réservée au repos et à l'acclimatation car le lendemain les choses sérieuses commencent !

4 à 5h de marche. M : 900 m. Nuit en lodge

Jour 9

Deurali - Camp de base du Machapuchare (3700 m) -

Nous continuons notre progression entre petits ruisseaux et zones d'éboulis et la forêt s'éloigne. Lorsque l'on se retourne et que l'on admire le chemin parcouru, on est sidéré par l'étroitesse de cette vallée de la Modi Khola ! Nous approchons de but et tous les hauts sommets qui nous entoure se dévoilent : Machapuchare (6997 m), Gangapurna (7454 m), Annapurna I (8091 m), Hiun Chuli (6441 m)... La vue du camp de base du Machapuchare est saisissante.

4 h de marche. M : 500 m. Nuit en lodge

Jour 10

Camp de base du Machapuchare - Sanctuaire des Annapurna (4144 m)

Nous repartons très lentement pour franchir la barrière des 4000 m ! Le souffle est court mais nous prenons le temps de nombreuses pauses pour admirer les sommets et c'est sans grande difficulté que nous atteignons le sanctuaire des Annapurnas et le camp de base de l'Annapurna Sud à près de 4500 m d'altitude !. Le panorama à 360° sur les 13 sommets de massif des Annapurnas ne s'oublie pas : Machapuchare (6997 m), Gangapurna (7454 m), Annapurna I (8091 m), Hiun Chuli (6441 m)... Nous sommes au pied du géant le plus célèbre de l'histoire de l'himalayisme. L'Annapurna I, premier sommet de plus de 8 000 mètres gravi par l'équipe française de Maurice Herzog le 3 juin 1950, nous impose son impressionnante face sud. Ici nous sommes au camp de base de la majorité des expéditions qui se lancent à l'assaut des sommets alentours. On entend de temps en temps le glacier à nos pieds qui craque et nous pouvons voir de petites avalanches qui se déversent de ces immenses faces abruptes.

3 h de marche. M : 450 m. Nuit en lodge

ATTENTION ! en cas de fatigue excessive ou de maux dû à la haute altitude, nous pourrons décider de ne pas rester au sanctuaire pour la nuit et de redescendre dormir au camp de base du Machapuchare.

Jour 11

Sanctuaire des Annapurnas – Bamboo (2325 m)

Cela fait 3 jours que nous sommes à haute altitude et nous ne pouvons rester plus longtemps, il nous faut redescendre le plus bas possible pour retrouver de meilleures conditions de vie pour récupérer de la fatigue accumulée. En revenant sur nos pas, nous prenons donc le chemin du retour pour une longue descente mais que nous gérons facilement sur la journée avec de nombreuses poses.

6 h de marche. D : 1800 m. Nuit en lodge.

Jour 12

Bamboo - Chomrong (2215 m)

Nous continuons le long de la rivière Modi Khola avec un changement radical de la végétation. Nous pénétrons à présent dans une forêt épaisse et humide où prolifèrent cèdres, rhododendrons et bambous.

4 à 5 h de marche. D : 950 m. Nuit en lodge.

Jour 13

Chomrong - Gandruk (1950 m)

Nous traversons la belle rivière de la Khirung Khola puis nous reprenons de la pente pendant 1h30 environ avant de parcourir un superbe chemin en balcon dans les terrasses de cultures et les maisons Gurung. Le parcours est varié, rivières, ponts suspendus, avant de remonter vers les pâturages et la forêt. Au village de Tadapani nous croisons le chemin du balcon des Annapurnas, avec de belles vues d'ensemble sur les montagnes. Nous continuons un peu notre route avant l'arrivée au beau village Gurung de Gandruk aux belles ruelles et maisons en pierres sèches. Situé sur un promontoire et dans un cadre exceptionnel, il présente une architecture remarquable.

5 à 6h de marche. M : 300 m. D : 300 m. Nuit en lodge

Jour 14

Gandrung - Birethanti (1030 m) puis transfert à Pokhara / 1^e nuit en hôtel

Superbe Descente vers Birethanti ! terrasses de cultures, rizières, nombreuses habitations Gurung, belles rencontres... une dernière journée qui termine magistralement ce trek !

Repas de midi à Birethanti puis transfert vers Pokhara en bus privé.

3 à 4 h de marche. M : 170 m. D : 850 m. 1 à 2h de bus pour Pokhara.

Jour 15

Journée de repos à Pokhara / 2^e nuit à l'hôtel

Possibilité de visites, de faire du canotage ou du kayak sur le lac Phewa, de monter au Shanti stupa, de flâner le long du lac Phewa...

ATTENTION ! Cette journée pourra servir de jour de sécurité en cas de problème pouvant allonger le trekking (état physique, maladie, météo...). Dans ce cas, le retour à Kathmandu en bus se fera directement à partir de Birethanti en fin de la randonnée du jour 14

Jour 16

Retour à Kathmandu en bus.

Voyage dans les mêmes conditions que lors du jour 4 ! Arrivée à Kathmandu en début d'après midi. Temps libre. Nuit à l'hôtel des J2 et 3

Jour 17

Journée libre et visites.

Accompagné d'un guide culturel népalais francophone, nous partons à la découverte de quelques sites majeurs de la vallée de Katmandou.

Pashupatinath, le lieu saint le plus important du Népal et d'Asie pour les Indous. De nombreux pèlerins et sadhus y affluent chaque jour.

Patan l'ancienne ville royale, autrefois capitale et ville d'art, nommée également Lalitpur (Cité de la Beauté).

Bhaktapur ou les traces architecturales et artistiques de cette ancienne cité newar sont admirablement conservées tout comme son caractère médiéval. Bhaktapur est l'une des trois anciennes capitales royales de la vallée du XIV^e siècle, elle est encore appelée « la cité des Dévots ».

Jour 18

Temps libre en fonction des horaires du vol retour. Derniers achats et **transfert à l'aéroport**

Jour 19

Arrivée à Paris en début de matinée

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 du trekking ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri de conditions météorologiques difficiles, d'un sentier éboulé, d'un trekkeur malade ou fatigué... pouvant modifier le parcours. Un retard d'avion, une panne de bus peuvent également perturber le voyage et vous devrez faire preuve d'adaptation et de patience... 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**

FORMALITES

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

Nous vous conseillons de prendre votre visa à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (prévoir 2 photos et 35€).

Sur votre fiche d'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- nom et prénom tels qu'ils apparaissent exactement sur votre passeport,
- date et lieu de naissance,
- numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration,
- la photocopie couleur des pages administratives de votre passeport ainsi qu'une photo d'identité (format PDF ou JPG, taille maximale de 1 Mo). Ces documents sont obligatoires pour pouvoir valider les démarches avec nos partenaires (confirmation de l'aérien, établissement de votre permis de trekking et autres démarches administratives au Népal)

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

NIVEAU

3 à 4 chaussures

Trekking réservé à des marcheurs motivés en bonne forme au moment du départ. Approche facile de la haute altitude avec des étapes courtes favorisant une bonne acclimatation.

Journées de 4 à 5 heures de marche en moyenne avec de nombreuses pauses. Ce trek ne comporte pas de difficulté particulière. Portage d'un sac à dos léger durant la journée

HEBERGEMENT

Bon hôtel (2 personnes par chambre) à Katmandou et Phokara

En formule « lodge » chez l'habitant durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises. Ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables à mi-chemin entre nos refuges et nos gîtes d'étapes. Les lodges du Langtang présentent un confort variable selon les villages et les étapes. Dans tous les lodges, les sanitaires demeurent la partie la plus rustique et aléatoire ! Les douches sont rares, souvent payantes, rarement chaudes car chauffées au solaire (mais en altitude il est déconseillé de se doucher pour éviter de prendre froid et se retrouver très exposé à la maladie et au mal des montagnes). A ces altitudes nous vous fournissons une bassine d'eau chaude que vous pouvez utiliser dans votre chambre.

Les chambres sont généralement doubles, mais il peut arriver que vous soyez contraints de dormir à trois ou quatre dans une chambre. En raison de l'isolement et du manque de combustible, les chambres des lodges ne sont pas chauffées.

Pour votre confort, il est indispensable d'avoir toujours un bon duvet (voir notre fiche spéciale / conseils duvet)

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 vrai repas chaud préparé dans un lodge le long du chemin.

Le soir, la variété des repas préparés par nos hôtes du lodge dépend de la nourriture à disposition, des cultures (pommes de terre, millet, riz, maïs, lentilles, pâtes, oeufs...) et de l'altitude. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. Cela peut être un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles !.

Attention, les népalais sont *hindouistes ou bouddhistes et donc le plus souvent végétariens. On y mange donc peu de viande ou de poisson surtout lorsque l'on est dans la montagne.*

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, pendant le trekking vous trouverez parfois dans des petites échoppes, des compléments énergétiques tels que barres chocolatées ou biscuits. Offrant un choix plus limité qu'en France, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

La durée de nos treks prévoit un ou deux jours de sécurité (selon les voyages) pour palier aux aléas (météo, routier...) 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.

L'AERIEN

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.

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 ou grand sac à dos. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs (son poids sera limité à 12 kg). Pendant le trajet en avion, il voyagera en soute et son poids est limité à 20 kg. Vous laisserez des affaires de rechange pour le retour du trek à l'hôtel à Katmandou.

Pour le trekking, notre partenaire local vous fournit une housse de protection de votre sac pour le transport par les porteurs.

- **Un petit sac à dos (contenance de 30 à 35 litres) pour vos affaires de la journée durant le trek** : vous y loger vos vestes (polaire et Gore Tex) une ou 2 gourdes, votre petit matériel personnel... Pendant les vols, vous l'utiliserez comme bagage à main.

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

GROUPE

- A partir de 6 personnes pour les groupes accompagné 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)

Le groupe sera formé de 7 participants + l'équipe d'encadrement (Thierry + le Sirdar et éventuellement 1 sherpa + 4 porteurs)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Les magasins de Thamel (Katmandou) et de Lake Side (Pokhara) débordent de matériel de randonnée bon marché. **On peut s'équiper entièrement et pour pas cher, mais l'immense majorité de ces articles sont des copies**, aux qualités techniques en dessous de leurs originaux (coutures et fermetures éclaires fragiles sur les chaussures et tentes, imperméabilité douteuse sur les goretex et les tentes, design souvent inadapté des sacs à dos, protection réduite des lunettes de soleil)

Certains matériels sont néanmoins à la hauteur et méritent de s'y arrêter (sacs de couchage et doudounes en duvet d'oie, bonnets, écharpes, gants et vestes en laine polaire certes moins performante mais très correcte, gourdes, casquettes & chapeaux).

Investissez votre argent dans une bonne paire de chaussures + chaussettes (vos pieds vous le rendront), un **bon sac de couchage** (une bonne récupération limite les risques de MAM), et un **bon sac à dos** (un mauvais vous laissera un douloureux souvenir), le **reste n'étant que détails**.

Attention, si vous envisagez d'acheter au Népal une partie de votre matériel de trek, cela peut prendre plusieurs heures !

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 ou une petite doudoune
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

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) :

Chaussures et chaussettes

- chaussures hautes de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram (indispensables par mauvaises conditions météo, présence de neige en altitude, et pour avoir chaud aux pieds !) Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes techniques et spécifiques (avec maintien de la voûte plantaire, protection malléoles...). Vous pouvez en prévoir 1 paire de haute qui couvre bien le bas de la jambe pour les 2 ou 3 jours en altitude. 2 paires de mi-hautes pour les autres jours et 1 ou 2 paires pour mettre dans les chaussures basses.
 - une paire de chaussures de détente légères pour le soir (chaussures basses de randonnée par exemple. Elles peuvent suppléer les chaussures hautes selon les étapes)
 - une paire de sandales ou de tongues pour aérer les pieds et accéder au SdB ou douche (on peut s'en procurer dans les villages !)

Pantalons et shorts

- un ou deux pantalons de trekking. L'un des deux devra être plus chaud pour les jours à haute altitude ou alors prévoir un surpantalon de protection contre le froid, la pluie ou neige (on peut en acheter sur place mais pas très solide !)
- un caleçon chaud. Il peut-être utilisé le soir à l'étape pour dormir dans le duvet si les nuits sont fraîches ou se mettre sous un pantalon léger pour marcher à haute altitude.
- un short (pas trop court surtout pour les femmes) ou un bermuda ou un 3/4

Sous-vêtements

- 3 ou 4 slips type boxer avec le moins de coutures possible pour éviter les frottements.
- 2 ou 3 soutiens-gorges type sport avec bon maintien et avec peu de coutures pour éviter les frottements.
- un maillot de bain (de préférence complet pour les femmes pour se rendre au SdB ou dans les sources d'eau chaude)

Vestes/doudounes

- une fourrure polaire
- une petite doudoune (éventuellement en gilet mais c'est moins chaud !). Vous pouvez l'acheter à Kathmandu pour un bon prix et elle sont assez performante (mais attention aux fermetures éclairées !)
- un coupe-vent imperméable et respirant (type goretex ou autre micropore) avec capuche,
- une cape de pluie si votre veste est peu résistante à la pluie

Tshirt et sweater

(Eviter les débardeurs sans manches surtout pour les femmes..nous sommes au Népal !!)

- T-shirts à manches courtes en matière respirante adapté à la marche et facile d'entretien (1 pour 2 à 3 jours de marche),
- un sweat fin et chaud à manches longues en matière respirante, à mettre en première couche pour les jours en altitude. Il peut également être utile dans le duvet pour les nuits fraîches !

Toilette

- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable avec des petites contenances, échantillons ou kits de voyages. Vous pourrez trouver du savon, voire du shampoing ou du dentifrice dans les villages)
- une petite serviette de toilette qui sèche rapidement,
- lingettes pour la toilette en haute altitude
- un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau
- quelques cotons tiges (pratiques pour certains soins de plaies)
- coupe ongles et lime pour le soin de vos pieds
- petit ciseau, 2 ou 3 épingles à nourrice, pince à écharde

Matériel et Accessoires

- une protection de sac à dos (poussière, transports bus, pluie ou neige...)
- un chapeau de soleil ou casquette, un foulard ou buff
- un bonnet et une paire de gants en laine ou en polaire
- Un sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité et enveloppant les yeux
- 2 gourdes de 1 L pour faciliter la préparation de l'eau à désinfecter
- un couteau de poche type Opinel ou couteau suisse (à mettre dans votre bagage en soute lors des vols),
- une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance,
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette + un briquet pour brûler le papier (obligatoire)
- crème solaire + écran labial
- une lampe frontale avec piles de rechange
- une couverture de survie
- une paire de bâtons de marche est fortement conseillée pour limiter la fatigue, améliorer sa sécurité et s'aider lors des ascensions en altitude.
- un drap-sac pour la nuit. On peut le glisser ensuite dans le duvet et gagner ainsi 1 à 2° de chaleur
- un duvet de bonne qualité (voir la fiche conseil)
- sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels
- appareil photo et batterie supplémentaire et un adaptateur (prise spéciale que l'on peut trouver à Kathmandu)
- 2 à 4 pinces à linge et un bout de fil de 4 à 5 m pour le linge, quelques gros élastiques souvent utiles
- 1 ou 2 cadenas pour fermer votre sac et votre porte du lodge le soir
- 2 bougies pour les nuits en lodges
- un peu de fil et une aiguille
- un petit carnet, un stylo, un petit livre, un MP3 ou autre (avec piles)
- des dés et cartes pour les longues soirées ou bien rigoler avec les népalais qui sont très joueurs !
- des aliments de complément (barres énergétiques, fruits secs...) pour les moments de creux !

DATES ET PRIX

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

- Départs possibles : à compter du 02/04/2016
- Dernier départ possible : le 23/04/2016
- 3115 € par personne (de 4 à 5 participants)

Code : VOYNSA

- 2850 € par personne (de 6 à 9 participants)

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. Groupe limité à 14 personnes

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

- Du 04 au 22/04/2016
- Du 17/10 au 04/11/2016
- 3290 € par personne (de 6 à 9 participants)
- 3185 € 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 choisirez, avec un tarif étudié.

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 (avec 1 escale)
- Les taxes aériennes
- Les déplacements en bus affrété décrits au programme
- Les nuits en hôtel confortable à Kathmandu et Pokhara (en B/B en chambre de 2 à 3 personnes)
- Le dîner de fin de voyage le dernier soir à Kathmandu (sauf boissons)
- L'organisation du trekking en pension complète (11 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 (35 € 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".

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises

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

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.

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 est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Katmandou, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. A la suite de la dévaluation récente de la roupie, aujourd'hui 1 Euro = 100 Rp ce qui entraîne des coûts de séjours un peu plus élevés sur place (trek, hôtel, nourriture...)

Evitez les traveller's chèques

Nous vous conseillons d'emporter des Euros, que vous pourrez aisément changer à Katmandou, soit à votre arrivée à l'aéroport, soit à notre hôtel (prévoir quelques billets de 50€ car le change est plus intéressant)

Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB) et de nombreuses possibilités de change en ville. Attention Les distributeurs de billets ne permettent de retirer que 10000 rp (environ 90€) à la fois. Les banques vous retiennent environ 400 rp par retrait au Népal, plus les frais de votre banque occidentale !

Vous pourrez néanmoins faire des retraits plus importants dans les distributeurs de 2 banques: la « Nabil Bank » permet d'effectuer des retraits de 35000 rp en une fois (et donc avec une seule commission de 400Nrs) et « Ace Bank » permet d'effectuer des retraits de 40000 rp en une fois (et donc avec une seule commission de 400Nrs).

De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires.

PHARMACIE INDIVIDUELLE

Votre accompagnateur possède une pharmacie pour le groupe contenant quelques médicaments de l'urgence (mal des montagnes par exemple) mais nous vous conseillons de prévoir votre petite pharmacie personnelle avec vos médicaments adaptés à vos problèmes éventuels de santé. Celle-ci devra être validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.

Exemples de son contenu :

Un antalgique.

Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).

Un antibiotique à large spectre.

Un antispasmodique, un antidiarréique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif.

Un désinfectant, des pansements et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.

Un antiseptique.
Un veinotonique.
De la crème solaire de haute protection et éventuellement de la Biafine.
Un collyre.
Des pastilles pour purifier l'eau.
Pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice,
Pastilles et soins pour maux de gorge
Nous vous recommandons d'emporter de la Permethryne, efficace contre les insectes (puces, puces de plancher, punaises ...) en poudre ou en spray.

LE CLIMAT

Le printemps (mars avril) et l'automne (octobre novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. 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)

Katmandu 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 ! **Pokhara Pokhara** est la porte d'accès à la chaîne des Annapurnas. Le bon air des montagnes remplace encore un peu les gaz d'échappement. Il existe deux Pokhara : Lakeside, le long du lac Phewa Tal avec ses restaurants, ses bars animés et ses cybercafés, puis le vieux Pokhara et ses charmantes enclaves d'architecture newar et sa vitalité couleur locale.

L'équipe népalaise

Le 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). Il travaille en collaboration étroite avec le guide français.

Les 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-adjoint du Sirdar. C'est un bon compagnon de randonnée, Il vous accompagne sur le sentier et c'est un peu votre ange gardien. Il favorise votre contact avec la population locale, vous aide aux passages délicats, attend des trekkers fatigués ou retardés pour ne pas qu'ils s'égarer parmi les nombreux sentiers, il part parfois plus tôt ou à l'avant du groupe pour choisir un bon lodge et préparer votre arrivée, il peut vous soulager de votre sac à dos en cas de fatigue ou maladie, et s'il doit marcher toute la nuit pour demander un secours on peut compter sur lui ! Un Sherpa est sous l'autorité du Sirdar et du guide français, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif.

Les Porteurs : ils portent les sacs contenant nos affaires personnelles ainsi que le matériel collectif

La tradition du portage humain au Népal, comme dans tous les pays montagneux, date de la nuit des temps. Les porteurs gagnaient très peu, mais la révolution qui a mis fin à la royauté pour un régime démocratique qui a imposé une restructuration de l'industrie du tourisme et du trekking (création de syndicats entre autres) à considérablement amélioré leur condition de travail. Cette activité de porteur s'avère, malgré tout, plus lucrative que d'autres tâches manuelles et le trekking apporte aux populations montagnardes très agricoles et pauvres un complément de revenus sans lequel ils perdraient leur moyen de subsistance.

Aujourd'hui, les accords stipules que le poids maximal est de 25 kg combiné à un salaire minimal de 1000 à 1200 roupies par jour (10 à 12€). Il faut savoir que dans le cadre du portage dans leur quotidien (commerce de leurs produits, ravitaillement des villages ou des lodges...) il est fréquent que leurs charges dépassent les 70 kilos, pour atteindre parfois 100 kilos, pour un salaire de l'ordre de 300 à 500 rps par jour (3 à 5 €) car au Népal, il n'existe malheureusement pas encore de véritable législation sur le poids des charges des porteurs en dehors du trekking.

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 !

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

Le rythme de marche

Nous marchons toujours en compagnie de notre sirdar (guide népalais) et du/des sherpas (guide adjoint) 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 :

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 4 et 5000 dollars pour être évacué vers Kathmandu

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.

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.

Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation signée de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de Destinations Queyras moyennant 1 % du montant du voyage.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès d'Europa 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.

Extrait du site du Ministère des Affaires Etrangères / Népal / Conseils aux voyageurs relatif aux assurances et prise en charge des frais de recherche

“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.

La garantie “neige et montagne” de la carte Visa ne permet pas d’avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n’est généralement pas le cas au Népal). La souscription d’une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d’hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Kathmandu. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage.

Connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours : remplissez la fiche de renseignements mise à votre disposition sur le site de l’ambassade et donnez également ces renseignements à votre agence de trek.”

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr

Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

L'assurance annulation permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle coûte 2,2 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assistance rapatriement à 1 %.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras

Place Jean Léa

05470 AIGUILLES

Tel. (33) 04.92.45.04.29

Fax. (33) 04.92.45.00.49

contact@randoqueyras.com

www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €

RCS Gap 484 591 235

RCP MMA 113.326.666

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS

Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -

SIRET 484 591 235 00011 - APE 633Z