

VOYAGE 2019

NEPAL, LANGTANG ET LACS SACRES DU GOSAINKUND

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



Ce trek, dans une région très attachante, est devenu au fil des ans notre destination fétiche. Ce trek est très complet en terme de découverte du Népal puisque nous évoluons à la fois en haute montagne et dans des collines de basse altitude parsemées de villages et de cultures en terrasses. La vallée du Langtang, classée Parc National, est une ancienne voie caravanière entre le Népal et le Tibet tout proche. Nous commençons par explorer l'étroite vallée au cœur des villages bouddhistes tamang et des pâturages de yacks, au pied de l'impressionnant Langtang Lirung (7324 m). Les pratiques religieuses, la langue et les coutumes y sont beaucoup plus proches de celles des Tibétains que de leurs cousins népalais des basses collines. Notre progression nous conduit ensuite aux sept lacs sacrés du Gosainkund. Des milliers de pèlerins hindous, adorateurs de Shiva, les visitent durant la fête de la pleine lune en août. Mais, comme souvent au Népal, ces lacs sont aussi sacrés pour les bouddhistes. Nous terminons notre périple en traversant la région de l'Helambu et arrivons à pied aux portes de Kathmandu.

Cet itinéraire est un véritable trek d'initiation aux treks d'altitude et permet de franchir la barrière des 4000 mètres. Selon la forme, de petites ascensions permettent de monter encore plus haut. Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes moyennes, altitude moyenne pour le Népal (maximum 4600 m), logement en lodges pendant la randonnée et dans un hôtel à Kathmandu. De plus, durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

**DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

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

PROGRAMME

Jour 01 :

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

Jour 02 :

Arrivée à Kathmandu et prise en charge par nos amis népalais. Installation à l'hôtel.

Jour 03 :

Visite de Kathmandu.

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

Jour 04 :

Kathmandu – Syabrubesi (1680 m).

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

Horaire : 10 h de route

Jour 05 :

Syabrubesi (1480 m) – Changtang (2500 m).

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

Dénivelée : + 1150 m, - 0 m

Horaire : 5 h

Jour 06 :

Changtang (2500 m) – Langtang Village (3500 m).

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

Dénivelée : + 1100 m, - 0 m

Horaire : 6 h

Jour 07 :**Langtang Village (3500 m) – Kyanjin Gompa (3800 m).**

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

Dénivelée : + 300 m, - 0 m

Horaire : 3 h

Jour 08 et 09 :**Kyanjin Gompa (3800 m)**

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

Dénivelée Kyanjin Ri : + 870 m, - 870 m

Horaire Kyanjin Ri : 5 h

Dénivelée Tsergo Ri : + 1200 m, - 1200 m

Horaire Tsergo Ri : 10 h

Jour 09 : Jour 10 :**Kyanjin Gompa (3800 m) – Changtang (2500 m).**

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

Dénivelée : + 0 m, - 1400 m

Horaire : 6 h

Jour 11 :**Changtang (2500 m) – Thulo Syabru (2280 m).**

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

Dénivelée : + 680 m, - 900 m

Horaire : 5 h

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

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

Dénivelée : + 1000 m, - 0 m

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 13 :

Sing Gompa (3260 m) – Gosainkund (4400 m)

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

Dénivelée : + 1120 m, - 0 m

Horaire : 5 h

Jour 14 :

Gosainkund (4380 m) – Laurebina Pass (4610 m) – Phedi (3741 m).

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

Dénivelée : + 230 m, - 900 m

Horaire : 4 h

Jour 15 :

Phedi (3741 m) – Tharepati (3660 m).

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

Dénivelée : + 400 m, - 480 m

Horaire : 4 h

Jour 16 :

Tharepati (3660 m) – Gul Bhanjyang (2180 m).

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

Dénivelée : + 100 m, - 1600 m

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 17 :

Gul Bhanjyang (2180 m) – Chisopani (2210 m).

La route est longue pour Kathmandu. Notre itinéraire joue à saute-montons sur les crêtes de l'Helambu. La forêt se fait de plus en plus rare. La montagne est maintenant entièrement cultivée, les terrasses de millet colonisent le sommet des montagnes et les premiers bananiers apparaissent. Nous croisons les paysans se rendant aux champs et traversons maintenant des villages brahmins et chhetris. Après **Pati Bhanjyang** (1770 m), une dernière montée permet d'atteindre **Chisopani** (2210 m), belvédère touristique sur toute la chaîne de l'Himalaya. C'est notre dernière soirée avec notre équipe népalaise. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Horaire : 5 h

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

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

Dénivelée : + 250 m, - 1000 m

Horaire : 4 h

Jour 19

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

Jour 20

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

Jour 21

Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

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

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à l'aéroport de Paris

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

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

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

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

DISPERSION

Le Jour 21 à l'aéroport de Paris.

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

FORMALITES

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

Visa obligatoire pour les ressortissants français.

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

Pas de vaccination obligatoire.

NIVEAU

4 chaussures

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

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

Dénivelée journalière variable : de 600 m à 1200 m.

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

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

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

HEBERGEMENT

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

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

A l'aller à Kathmandu, nous choisissons généralement des restaurants népalais ou tibétains. Au retour, les repas sont à votre charge (de 3 à 15 € par repas, selon les restaurants choisis).

Le midi, vous mangez un pique-nique avec, dans la mesure du possible, des plats 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.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid généralement léger nous est préparé avec des vivres de course.
Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en bus privés.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs.
Vous portez uniquement les affaires de la journée

GROUPE

Le groupe sera formé de 6 à 12 participants.

Dédoublement :

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

Groupes constitués :

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

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

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

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

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

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

L'équipe népalaise :

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

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

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.

MATERIEL FOURNI

Matériel de cuisine collectif et individuel

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

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

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

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

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

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

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 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 très chaude type doudoune.
- 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 montantes 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 gant de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- 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 chaud (-10°C confort)**
- 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 dosettes de gouttes ophtalmiques.
- Homéopathie « coca » pour l'altitude.

Votre pharmacien vous indiquera les modalités de prise de ces médicaments

- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc...
- Une paire de petits ciseaux. (à mettre dans votre bagage en soute).

- Les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin contre les méfaits de l'altitude.

DATES ET PRIX

du Lundi 14 octobre au Dimanche 3 novembre 2019 2995 €

Ce tarif est établi sur la base d'un dollar entre 0,9 et 1 € à l'achat (cours de 0,8 à 0,9 €). Il pourra être revu à la hausse ou la baisse en cas de variation du taux de change important.

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

Ce trek peut être enchaîné avec celui du Paldor Ganesh Himal pour une exceptionnelle traversée.

ENCHAINEMENT PALDOR GANESH HIMAL LANGTANG GOSAINKUND HELAMBU (NEPAL)

33 jours – 27 jours de trekking

du Mercredi 2 octobre au Dimanche 3 novembre 2019 4690 €

BUDGET ET CHANGE

La monnaie népalaise est la Roupie népalaise (1 NPR = 0,008 € ou 1 € = 125 NPR au 25/03/2019).

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

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

Eviter les travellers chèques.

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

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

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

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec escale.

- Les taxes aériennes.

- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu et jusqu'au départ du trek.

- 3 ou 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu, sur la base **de la nuit et du petit - déjeuner**, 2 personnes par chambre.

- Les repas à Kathmandu, avant le départ en trek.

- L'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides, porteurs et cuisiniers.

- Les formalités (taxe du parc National du Langtang) et tous les frais inhérents au trekking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Le sourire de l'équipe népalaise.
- Un véritable trek au Népal avec une approche de la haute altitude.
- Des paysages spectaculaires dans une région peu parcourue.
- La découverte de la vallée du Langtang avec le Langtang Lirung.
- Les lacs sacrés du Gosainkund.
- La quiétude des villages de l'Helambu.
- L'hébergement en lodge chaque soir en chambre double ou triple.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- Votre accompagnateur en montagne français avec vous pendant tout le séjour

TRANSPORT AERIEN

Vol au départ de Paris Roissy Charles de Gaulle.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vois intérieurs

Nous utilisons des compagnies locales pour les vols intérieurs.

Les vols au départ de Kathmandu pour rejoindre les aéroports d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Kathmandu en fin de trekking sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour pallier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenus pour responsables de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

FORMALITES

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

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

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

Pièce d'identité :

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

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses.

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

Pas de vaccination obligatoire.

Pour les enfants mineurs : Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité.

La Carte Nationale d'Identité suffit pour voyager dans l'Union Européenne. Cependant, le ou les parents doivent pouvoir justifier qu'ils disposent de l'autorité parentale (selon les cas, acte de naissance, livret de famille, déclaration conjointe des parents ou copie de la décision de justice relative à l'autorité parentale), et ce même si l'enfant porte le même nom.

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

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

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

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

Pour les ressortissants français, visa d'entrée au Népal à prendre une semaine au moins avant le départ auprès de l'Ambassade du Népal, 45 bis Rue des Acacias, 75017 PARIS, Tél : 01 46 22 48 67. Ouvert tous les jours de 10 h à 13 h, sauf le samedi.

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

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

www.consulat-nepal.org

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

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

Pour le trek :

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

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

SANTE

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

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

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

Vaccins

Aucune vaccination exigée mais Carnet de vaccination conseillé (DT et Polio) et Carte de groupe sanguin.

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

L'eau

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

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

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

L'altitude

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

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

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

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

Informations complémentaires sur la santé :

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

L'Institut de Formation et de recherche en Médecine de Montagne (IFREMMONT) peut également vous conseiller via ses consultations spécial montagne et téléconsultations : <http://www.ifremmont.com/consultation.php>

VOS BAGAGES

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

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

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

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

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

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

Nos recommandations :

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

Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages). Prévoyez un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

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

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

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

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

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

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
 - . Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
 - . Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
 - . Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
 - . Vos aliments liquides pour bébé.
 - . Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

CONDITIONS DE VIE

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

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

Une bonne préparation pour réussir votre voyage...

Physiquement

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

Psychologiquement

En marchant au cœur de l'Himalaya, votre confort sera aléatoire et la vie de groupe vous demandera des concessions. Vous allez découvrir « un autre monde » et vous changerez de siècle. Préparez-vous à rencontrer la différence, un autre peuple, un mode de vie différent du vôtre. Des situations peuvent parfois vous « choquer » et vous demander un certain esprit de tolérance. Mais cette approche se doit d'être tout le contraire du voyeurisme !

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

Culturellement

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

En résumé :

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

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

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

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

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

RELATIONS AVEC L'EQUIPE LOCALE ET LA POPULATION

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

Pourboires :

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

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

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

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

Médecine et soins :

Il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...). Les médicaments que vous possédez ne sont pas forcément adaptés à la population locale, qui a de plus beaucoup de mal à suivre à la bonne posologie. Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :

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

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

Photographier (ou filmer), oui mais ...

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

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

En résumé :

- Demander l'autorisation aux personnes.
 - Ne pas photographier en cachette.
 - La promesse d'envoyer des photos doit être tenue !
- Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

La randonnée et ses pollutions :

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

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

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

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

En conclusion...

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

DEROULEMENT DU TREKKING

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

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

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

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

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

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

Le dîner est généralement servi tôt (vers 18 h 30/19 h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (suivant les talents du cook et/ou des disponibilités) de viande (assez rarement), de sauces (très souvent), etc...

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

L'ESPRIT DU SÉJOUR

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

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

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

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

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle 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 comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

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
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
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 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z