



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Trek Rara Lake et Jumla 18 jours 17 nuits

Le lac Rara à l'ouest sauvage du Népal à 3062m d'altitude le plus grand 10km² du pays est entouré par des prairies, des forêts alpestres de genévriers, de pins, de sapins, des champs de blé et de millet et à l'arrière-plan vous pouvez apercevoir les montagnes de l'Himalaya, la chaîne de Kanjiroba couvertes de neige. C'est un bon choix si vous êtes un observateur d'oiseau ou désirez quelque chose de calme, tranquille proche de la nature et peu fréquenté. Le trek commence à partir de Jumla ville rurale authentique (par l'intermédiaire des vols de Katmandou et de Nepalgunj). Vous n'avez besoin d'aucune expérience technique pour ce trek car le terrain n'est pas très difficile. Cet itinéraire de trekking se fait en bivouac seulement car il n'y a aucune possibilité de logement en Lodge.

18 jours dont 11 jours de trek
Altitude maximum (3500m)
Bons marcheurs, difficulté moyenne
De préférence : mars à mai / octobre à début décembre
Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)
Hôtel à Kathmandu : 4 nuits
Hôtel à Nepalgunj : 1 nuit

- Jour 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Préparation du permis et visite Patan / Swayambunath
- Jour 03 Envol Kathmandu/ Nepalgunj
- Jour 04 Envol Nepalgunj/ Jumla/ Chala Chaur
- Jour 05 Chala Chaur/ passage du col
- Jour 06 Passage du col / Botan
- Jour 07 Botan/ la limite du parc Rara/Gorosingha
- Jour 08 Gorosingha / Lac Rara
- Jour 09 -10 Journée de repos
- Jour 11 Lac Rara / river camp via Jhyari
- Jour 12 River Camp/ Ghurchi Lagna pass /Chautha
- Jour 13 Chautha /Tharamara
- Jour 14 Tharamara/ Jumla
- Jour 15 Envol Jumla/ Kathmandu via Nepalgunj
- Jour 16 Journée de sécurité en cas d'annulation du vol
- Jour 17 Visite Pasupathinath /Bodnath / Durbar square
- Jour 18 Transfert à l'aéroport et départ.

Jour 01 Arrivé/Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel puis installation. Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : Hôtel Marshyangi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Préparation du permis et visite Patan / Swayambunath

Swayambhunath L'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Patan: la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Hébergement : Hôtel Marshyangi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Envol Kathmandu/ Nepalgunj (152m)

Transfert à l'aéroport domestique de Katmandou pour une heure de vol en admirant les montagnes. Transfert à l'hôtel de Nepalgunj et temps libre pour explorer les alentours ou pour vous détendre à l'hôtel.

Hébergement : Hôtel

Dénivelé : - 1182m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Envol Nepalgunj/ Jumla (2400m)/ Chala Chaur (2900m)

Petit-déjeuner puis envol pour Jumla. Nous rencontrerons notre équipe de trekking et nous débiterons notre trek à Chala Chaur (2900m) après le déjeuner. Montée au nord hors de la vallée de Jumla pour atteindre le petit village de Micha avec ses stupas bouddhistes. Ces stupas ont été érigés autour du XVème siècle en mémoire d'importants dignitaires de la région.

30mn de vol /30mn de vol et 3h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +2248m Jumla, +500m Chala Chaur

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Chala Chaur/ passage du col (3500m)

Nous suivons un chemin sinueux de pierres en montée vers le col herbeux. Forêts de pin, bouleaux et passage d'un col à 3500m. Kanjiroba devient visible à l'est avec ses deux pics dominant. Nous descendons sans interruption pendant que le chemin s'ouvre sur de

denses forêts. Après une heure de marche nous nous arrêterons pour camper dans une prairie. 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +600m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 passage du col / Botan (2600m) via Sinja (2440m)

Nous marchons le long de la rivière Jaljala Khola par des forêts de pins et des plantations en terrasse. Sur l'itinéraire le sentier passe par le temple Hindouiste de Kanaksundari vieux de 300 ans des lions de pierre gardent le sanctuaire intérieur. Descente, traversée de la rivière pour atteindre finalement le village de Sinja. Sinja était par le passé la capitale des rois de Malla. Après le déjeuner, nous passons par une spectaculaire gorge et atteignons le village de Botan. 5/6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 900m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Botan/ la limite du parc Rara/Gorosingha (2710m)

Laissant Sinja Khola, nous suivons la rivière Ghatta Khola vers le nord parmi la beauté inégalée de la nature. L'itinéraire sinueux monte vers des terres en terrasse dans une belle vallée. Bientôt nous nous trouvons dans le territoire du parc national du lac Rara. Le parc national de lac Rara loge un écosystème unique et riche. Exploration de la beauté du parc ou détente avant de se diriger à Gorosingha. 5/6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +270m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Gorosingha / Lac Rara (3062m)

De Gorosingha nous montons vers Ghurchi Mara [3710m] pendant 1/2 h. A l'atteinte de la crête un très beau panorama vous y attend ! Pendant que le sentier descend, le lac Rara devient visible sur le nord-est. Passages par des forêts de bambous et de bouleaux avant de croiser la Khatyar Khola. Nous suivons alors le fleuve en amont au lac Rara, où nous savourons la fascinante beauté de la nature. 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +352m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 -10 Journée de repos : 2 jours pour explorer le secteur, y compris le vieux village de Rara. Nous pouvons également monter jusqu'à la tour d'observation en bois derrière le bureau de poste pour mieux apercevoir le lac et les collines environnantes. Une visite aux sièges sociaux du parc national est également possible. La natation est permise dans les eaux fraîches du lac.

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Lac Rara / river camp via Jhyari 2630m

Nous quittons le lac Rara et continuons vers le village de Jhyari. Le trek suit la Jhyari Khola, plus loin des champs en terrasse, comme nous approchons la vallée de Dhauligara

Khola, nous arrivons au campement près de la rivière. Panorama exceptionnel des montagnes recouvertes de neige. 5 /6 de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 432m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 River Camp/ Ghurchi Lagna pass (3450m) - Chautha (2770m)

Nous suivons la Dhauligar Khola, et puis entrons dans le village de Pina. Nous continuons notre ascension au col de Ghurchi Lagna, plusieurs petits chortens, pâturages alpestres, plantations de noix et une vallée étroite et escarpée. Une montée raide nous guide dans le village de Chautha où nous concluons notre trek. 5h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +140m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Chautha /Tharamara (3280m)

Nous suivons le sentier sur la rive nord de la Sinja Khola, le village de Bumra, puis énorme roche qui est la source d'un minéral médicinal Silaji censé traiter presque tous les maux, surplombe Kabra. L'itinéraire traverse alors les villages de Bumra et de Nyawre, avant de monter et de rejoindre des pâturages à Tharamara 5/6 de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : +510m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Tharamara/ Jumla (2400m)

Dernière journée de trek en descendant par une vallée, hauts pâturages, très belles forêts via le village Tel Padmara, nous suivons la rivière jusqu'à Jumla environ 5h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé :- 880m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Envol Jumla/ Kathmandu (1334m)

Petit-déjeuner ensuite envol pour Kathmandu via Nepalgunj : 30mn de vol (Nepalgunj), Environ 1h de vol (Kathmandu). Installation à votre hôtel puis temps libre.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 16 journée de sécurité en cas d'annulation du vol

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 17 Visite Pasupathinath /Bodnath / Durbar square

Petit-déjeuner au monastère puis visite de [Pashupatinath](#) est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à seigneur Shiva, un de la trinité et de la déité de gardien (patron) du Népal. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. Le temple au toit d'or n'est pas accessible aux non-Hindous. On peut apercevoir, juste après la porte d'entrée, la gigantesque statue de Nandi, véhicule de Shiva, datant du siècle dernier. Le

petit taureau qui fait face au temple est vieux de trois siècles. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

Bouddhanath Stupa: environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de moulins à prière et 108 petites images de Bouddha l'encerclant. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Bodnath les Népalais prononcent boudha, le nom vient de boudanath et signifie < *seigneur de l'illumination paradis* > est à la fois le haut lieu du bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain. on ne connaît pas la date exacte de sa construction, on estime qu'il date à peu près du VII^e eme s. Il faut toujours contourner le stupa par la gauche. Parce que c'est le sens cosmique, les planètes tournent dans le même sens par la gauche autour du soleil.

Durbar square: Durbar Square, le coeur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité. Les Népalais viennent les honorer tour à tour puis s'arrêtent aux marchés à Asan Tole ou Indra Chowk,

La Kumari: Déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali. L'histoire raconte il y a 250 ans un roi Malla avait trahit la déesse Kali (protectrice du Népal). Elle décida de ne pas abandonner le royaume et tant qu'il y aura une Kumari les rois de Kathmandou ne perdraient pas leur trône. La Kumari est choisie par des prêtres du temple de taleju et 5 religieux bouddhistes. Elle doit être âgée de 5 ans et posséder les 32 signes de perfection. Elle doit être issue d'une famille bouddhiste d'orfèvres ou de forgerons de la caste des sakyas. Une Kumari ne peut garder sa place que 6 ou 7 ans à la puberté elle doit quitter le palais. Août/Sept. C'est la sortie annuelle de la Kumari sur son char pagode. Personne n'a le droit de la toucher ni même croiser son regard, elle a le pouvoir de Kali capable de donner la vie comme la mort, de guérir ou de condamner. Même le roi s'incline devant elle pour recevoir la tika.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 18 Transfert à l'aéroport et départ.
Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transfert aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtel à Kathmandu et Nepalgunj avec petit-déjeuner
- Transports, visites guidées et entrées des monuments à Kathmandu
- Les vols intérieurs Kathmandu / Nepalgunj / Jumla
- Les vols intérieurs Jumla/Nepalgunj/Kathmandu, taxe d'aéroport
- Pension complète durant le trek,

- Boissons thé, café pendant les repas
- Hébergement sous tente durant le trek
- Guide, porteurs, cuisinier et assistance guide
- Tous les ustensiles de cuisine, les vivres et les tentes
- Permis de trek pour le bas Dolpo
- TIMS card entrée dans les parcs nationaux
- Assurance pour les équipes comme guide, porteurs, cuisinier, assistance guide
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 3 photos d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu et les dépenses personnelles
- **L'assurance accident/rapatriement hélicoptère/soins médicaux**
- Repas non mentionnée dans le programme, pourboires pour les équipes

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'indouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royale népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuwan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuwan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.

- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !

Evasion Trekking Pvt. Ltd.
Saraswotinaragar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071
Phone: + 977 01 4822416
bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal