



# Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-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*

## *Dolpo trek Dho Tharap lac de Phoksumdo 20 jours /19 nuits*

Le Dolpo est une région du nord-ouest du Népal, située dans la haute chaîne de l'Himalaya à la frontière du Tibet. Cette région est ouverte aux touristes depuis 1992. Il s'agit de la dernière région au monde où subsiste une authentique culture tibétaine qui peut se développer librement. Ses hautes vallées sont encore aujourd'hui difficiles d'accès, il faut plusieurs jours de marche pour s'y rendre. Les habitants les Dolpo-pa sont des agriculteurs, ils acheminent sur des yaks de l'orge, du blé qu'ils échangent contre du sel avec les Bothias du Tibet. Sur ce territoire l'on vit hors du temps dans un environnement resté intacte.

20 jours dont 15 de trek

Expérience et excellente condition physique, pas de difficulté technique

Bon marcheur

Hôtel à Kathmandu : 5 nuits

Altitude maximum 5238m (Col de Numala)

Meilleure saison août à novembre / mars à mai

Portage : porteurs et mules vous ne portez qu'un sac léger pour la journée

- Jour 01 Arrivé/Kathmandu
- Jour 02 Préparation du permis/visite Boudhanath/Pasupatinath
- Jour 03 Kathmandu/Nepaljung
- Jour 04 Nepaljung /Juphal / Dunai
- Jour 05 Dunai/Tarakot
- Jour 06 Tarakot/Laina Odar
- Jour 07 Lahini/Nawarpani
- Jour 08 Nawarpani/Dho Tarap
- Jour 09 Journée d'acclimatation
- Jour 10 Dho Tarap /Camp de base de Numala
- Jour 11 Camp de base de Numala /Col de Numala/Danigar
- Jour 12 Camp de base de Bagala /Col de Baga-la/Yak kharka
- Jour 13 Yak kharka/Lac de Phoksundo – (Ringmo village)
- Jour 14 Repos à Ringmo visite du village
- Jour 15 Lac de Phoksundo /Chhekpa
- Jour 16 Chhekpa/Juphal
- Jour 17 Juphal/Nepalgunj/Kahmandu
- Jour 18 Journée de sécurité en cas d'annulation du vol
- Jour 19 Visite Bodnath/Changu Narayan/Bhaktapur
- Jour 20 transfert à l'aéroport et départ.

### Programme jour par jour

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](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Dîner de bienvenu

Jour 02 Préparation du permis/visite Boudhanath/Pasupatinath

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<sup>ème</sup> 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.

Hébergement : Hôtel Marshyangi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner

Jour 03 Kathmandu/Nepaljung (165m)

Durée de vol environ: 1 heure de Katmandou Situé dans le sud-ouest du pays, Nepalgunj est la porte de l'Ouest sauvage. Comme beaucoup de villes dans le Terai, Nepalgunj se développe comme un centre commercial. La ville indienne est maintenant à cinq heures de route de Nepalgunj. C'est aussi le point de départ de randonnées qui vous mène vers l'extrême ouest et nord-ouest.

Hébergement: Guest house

Dénivelé: - 1169m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Nepaljung /Juphal (2475) / Dunai (2151m)

Envol pour Juphal qui vous offre une vue magnifique des collines escarpées, la vallée et du fleuve. (suivant les conditions climatiques vol parfois repoussé ou retardé) Descente vers Dunai capitale du Dolpo environ 3h de marche pour arrivée à votre camp.

Durée du vol : 45mn  
Déjeuner à Juphal  
Hébergement: sous tente  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Dunai/Tarakot (2540m)

Petit-déjeuner puis départ pour Tharakot, remontée de la vallée de la Barbung Khola forteresse à visiter environ 5/6h de marche pour arrivée à Tharakot. Après le sentier le long de la rive sud de la Thulo Bheri nous montons lentement, franchissons la rivière puis arrivons à notre campement sous la forteresse du village de Tarakot. Déjeuner à Byasgad

Hébergement: sous tente  
Dénivelé: + 389m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Tarakot/Laina Odar (3370m)

Petit-déjeuner puis départ pour Lahini montée progressive par des chemins escarpés et à travers une forêt de pins et de genévriers 6h de marche pour atteindre le camp.

Déjeuner à Lisicap  
Hébergement: sous tente  
Dénivelé : +830m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Laina Odar/Nawarpani (3475m)

Petit-déjeuner puis départ pour Nawarpani sentier étroit dans les gorges de la Tarap Khola environ 6h de marche pour arrivé à votre camp.

Déjeuner à Chhyugar  
Hébergement: sous tente  
Dénivelé : + 105m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Nawarpani/Dho Tarap (3944m)

Petit-déjeuner puis départ pour Dho Tharap journée un peu difficile en montée, belle cascade, végétation qui se raréfie environ 6h de marche pour arriver à Dho Tharap.

Nous continuons notre randonnée à travers un sentier rocheux et traversons un pont sous une immense falaise de la rive Est. Nous continuons à grimper le canyon le long de la rivière. Alors que nous approchons Dho Tarap, nous avons un aperçu du sommet de Ribo Bumpa Gomba. Puis une courte montée le long des chortens jusqu'à notre campement dans une prairie située sur le côté sud du village.

Déjeuner à Sisaul  
Hébergement: sous tente  
Dénivelé : + 469m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Journée d'acclimatation à Dho Tarap

Dho Tharap journée d'acclimatation visite du village et des monastères Ri Bhumpa Gomba et Bon-Po Gomba.

Hébergement: sous tente  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Dho Tarap /Camp de base de Numala (4440m)

Petit-déjeuner puis départ pour le camp de base de Numala 4200m. Après s'être bien acclimaté à l'altitude, nous continuons notre randonnée vers les cols de Numala. Montée régulière magnifique panorama sur les Annapurnas, le Dhaulagiris et les Nilgiris environ 5/6h de marche pour arriver à votre camps.

Déjeuner en arrivant au camp.

Hébergement: sous tente

Dénivelé : + 469m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Camp de base de Numala /Col de Numala (5238m)/ Danigar (4512m)

Petit-déjeuner puis départ pour le col de Numala pass (5238m) puis Danigar. Aujourd'hui, nous traversons Numa La Passe l'altitude 5238m point le plus élevé de votre circuit. Paysages splendides sur la chaîne Himalayenne et le plateau Tibétain descente au campement environ 6h de marche pour l'atteindre à votre camp.

Déjeuner froid/pique-nique

Hébergement: sous tente

Dénivelé : + 798m

Dénivelé : - 726m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Danigar /Col de Baga-la (5169m)/Yak kharka (3860m)

Petit-déjeuner puis départ pour passage du col Bagala la puis descente vers Yak Kharka. Nous continuons notre randonnée traversons le col Bagala d'une altitude de 5169m de votre circuit, environ 6h de marche pour arriver à votre camp.

Déjeuner froid/pique-nique

Hébergement: sous tente

Dénivelé : + 657m

Dénivelé : - 1309m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Yak kharka/ (Ringmo village) 3733m / Lac de Phoksundo 3600m

Petit-déjeuner puis départ pour Ringmo village et le lac de Phoksundo. Visite du village, son monastère Tesu, habitants Tibétains, Magars et magnifique lac de phoksumdo aux couleurs turquoise.

Déjeuner en arrivant au camp.

Environ 3h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé : - 127m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Repos à Ringmo et visites alentours du lac de phoksundo et village.

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Lac de Phoksundo /Chhekpa (2838m)

Petit-déjeuner puis départ pour Chhekpa, le long de la rivière Phoksundo Khola, l'itinéraire traverse des parties verdoyantes, des villages, très beau panorama environ

6h de marche. Déjeuner à Rechi.  
Environ 6/7h de marche.  
Hébergement: sous tente  
Dénivelé : - 895m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Chhekpa/Juphal (2475)  
Petit-déjeuner puis départ pour le dernier jour de trek vers Juphal. Montagnes russes, villages de Rahagaon et parela d'où l'on peut croiser des caravanes de yack et de chèvres chargées de sel de retour du Tibet. Déjeuner à Sulighat et trek montée vers l'aérodrome environ 7h de marche pour arriver à Juphal.  
Déjeuner à Sulighat  
Hébergement: sous tente  
Dénivelé : - 363m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Juphal envol pour Nepalgang et 2<sup>ème</sup> vol pour Kathmandu (suivant les conditions climatiques vol parfois repoussé)  
Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similiaire  
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 18 journée de sécurité en cas d'annulation de vol  
Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner

Jour 19 Visite Bodnath/Changu Narayan/Bhaktapur  
Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour les visites  
**Bouddhanath Stupa:** environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou est le plus grand stupa dans la vallée et au monde 40m de hauteur et de diamètre. Des centaines de moulins à prière et 108 petites statues de Bouddha l'encerclent. Les yeux de Bouddha fixent les quatre points cardinaux. 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. 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.

**Changu Narayan:** qui est à 22km de Kathmandu le plus anciens de la vallée construit en 323 par le roi Harri Dutta plus ancien sanctuaire hindouiste de la vallée dédié à Vishnou, les véritables origines de ce temple remontent au 4<sup>ème</sup> siècle.

**Bhaktapur:** 13 kilomètres à l'est de Kathmandu la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14<sup>ème</sup> aux 16<sup>ème</sup> siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12<sup>ème</sup> siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla. La place de Durbar Square se situe le Palais aux 55-fenêtres, qui était le siège de la royauté avant 1769. Il abrite le National Art Gallery. La place de Tamaudi place publique, Le Nyatpol Temple, dédié à la déesse Lakshmi, se trouve dans ce carré. Construit en 1702 avec 5 étages, c'est le plus grand temple pagode du Népal.

Place carrée de Dattatreya se trouvent un grand nombre de monastères hindous de Bhaktapur et des musées. Le Dattatreya Temple pagode de style de trois étages, avec des statues de la trinité hindoue, a été construit par le roi Yaksha Malla en 1428. On prétend que le bâtiment a été construit à partir d'un seul morceau de bois d'un arbre. On peut y voir également le quartier des potiers.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel/ aéroport
- Pension complète durant le trek
- Hébergement sous tente durant le trek
- Guide francophone, porteurs, cuisinier, assistance guides
- Tous les ustensiles de cuisine, les vivres et les tentes
- Permis spécial de trek, TIMS card
- Les vols intérieurs Kathmandu / Nepālganj / Juphal
- Les vols intérieurs Juphal / Nepālganj / Kathmandu
- Taxe d'aéroport domestique
- Assurance pour les équipes guide, porteurs, cuisinier
- Transports, visites guidées et entrées des monuments à Kathmandu
- Les boissons thé, café pendant le trek
- Les déplacements en véhicule privé comme indiqué dans le programme
- Simple guest house à Népalgunj et les repas
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Les repas non mentionnés dans le programme
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les équipements personnels et les pourboires

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 révisé.

#### 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 unicornes, 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 multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands 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 Térai. 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 royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-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 Tribhuvan (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.

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

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.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071

Phone: + 977 01 4822416

[bhim@evasiontrekking.com](mailto:bhim@evasiontrekking.com) / [chandra@evasiontrekking.com](mailto:chandra@evasiontrekking.com) / [www.evasiontrekking.com](http://www.evasiontrekking.com)

[bhim@sagarmathatrek.com](mailto:bhim@sagarmathatrek.com) / [www.sagarmathatrek.com](http://www.sagarmathatrek.com)

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