



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotnagar-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 Simikot et lac du Rara 19 jours 18 nuits

Ce trek suit à travers le Humla Sud avec des vues incroyables sur les montagnes, collines, forêts luxuriantes aux terres arides. Le sentier longe la rivière Karnali, le plus long fleuve du Népal touchant divers villages appartenant à des ethnies comme Khasa, Thakuri, brahmane, Byansi et d'autres castes. Il passe par Rara Lake, le plus grand lac au Népal qui se trouve dans le parc national Rara. La région est une maison pour des centaines d'espèces d'arbres, de plantes, d'oiseaux et d'animaux. Les alpages et les forêts se mêlent à la culture Khasa offrant une expérience unique d' Humla sud où le lac Rara ajoute du piquant à votre voyage pour le rendre mémorable à jamais.

19 jours dont 14 de trek

Bonne condition physique, pas de difficulté technique

Bon marcheur

Hôtel à Kathmandu : 4 nuits

Guest house Nepalgunj : 1 nuit

Altitude maximum (3691m) col de Daphe lagna

Meilleure saison : Avril/ octobre

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

Temps de marche par jour : 5/7h

Type d'hébergement : sous tente

- Jour 01 Arrivé/Kathmandu
- Jour 02 Préparation du permis/ Visite Patan/Swayambunath
- Jour 03 Kathmandu/Nepaljung
- Jour 04 Nepaljung /Simikot
- Jour 05 Simikot / Yanchu
- Jour 06 Yanchu/ Sunakhar
- Jour 07 Sunakhar/ Sarkeghat
- Jour 08 Sarkeghat/ Darma Bazaar
- Jour 09 Darma Bazaar/ Jogimara
- Jour 10 Jogimara/ Bam
- Jour 11 Bam/ Gamgadi
- Jour 12 Gamgadi/ lac Rara
- Jour 13 exploration au lac Rara et aux alentours
- Jour 14 Lac Rara / Jhyari gaun
- Jour 15 Jhyari gaun / Ghurchi Lagna pass/Nauri Ghat
- Jour 16 Nauri Ghat /Jumla

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

Jour 17 Vol Jumla/Nepalgunj/Kathmandu
Jour 18 Visite de Bhaktapur/Boudnath Stupa
Jour 19 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 ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Journée préparation du permis/ Visite de 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 Swayambhunath l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline à 4 km à l'ouest. Le stupa est l'un des sanctuaires bouddhistes les plus saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 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. **Fabriquant de tapis** : Visite d'un fabriquant de tapis qui est géré par le Camp de Réfugiés Tibétains, il est possible de suivre le processus entier de fabrication de tapis tibétains filage, teinture et tissage.

Hébergement : Hôtel Marshyangi 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 /Simikot (2985m)

Envol pour Simikot qui vous offre une vue magnifique des collines escarpées, la vallée et du fleuve. (Suivant les conditions climatiques vol parfois repoussé ou retardé) Ensuite,

nous passons la journée à explorer Simikot Bazar pour s'acclimater.

Durée du vol : 40mn

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Simikot / Yanchu (2100m)

Petit-déjeuner puis départ pour Yanchu: nous commençons notre périple, en descendant vers la rivière Karnali où nous nous arrêtons pour le déjeuner en admirant la vue de la vallée de la rivière Karnali. Après le déjeuner, nous marchons pendant environ 2 heures tout le long de Yanchu.

Temps de marche: 6/7 heures

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Yanchu/ Sunakhar (3010m)

Petit-déjeuner puis trek vers Sunakhar nous commençons notre journée en suivant la rivière de Karnali qui passe par Bokche Gauda. Les villageois disent à propos de cet endroit "Les moutons peuvent sauter la rivière et se rendre à Bokche Gauda" la rivière traversent un canal très profond, de sorte que les deux rives de la rivière sont très étroites, permettant aux moutons de sauter par-dessus et atteindre Bokche Guada en peu de temps. Nous nous arrêterons à un endroit appelé Piusa pour le déjeuner. Puis, en continuant notre périple passe par plusieurs petits ruisseaux et des colonies.

Temps de marche: 6 heures

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Sunakhar/ Sarkeghat (3195m)

Trek à Sarkeghat poursuite de notre trek vers la vallée de Mugu, nous passons par Bagkunyauna Danda et Bhubre Lagna puis plus au sud nous suivons le sentier traditionnel pour descendre à la rive du fleuve à nouveau, puis en suivant la rivière Karnal nous marchons vers Surkeghat.

Temps de marche: 5 heures

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Sarkeghat/ Darma Bazaar (2200)

Trek à Darma Bazaar alors que nous continuons notre randonnée, nous marchons le long de la rive et passons par plusieurs établissements tels que Mastamandau, Nihsikhola et Tallo kalpe. Environ 6 heures de trek à Darma Bazaar. Darma Bazaar est célèbre pour son «riz rouge et brun et ses pommes.

Temps de marche: 6 heures

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Darma Bazaar/ Jogimara (3005m)

Trek à Jogimara, la suite de la nouvelle route de trekking appelé Invisible Himalaya Trek Népal suggéré par l'office du tourisme et l'Association des Agences de Trekking du Népal, nous marchons vers le sud en passant par Rimi, Milchham Bagar et Saaththaple. Trek assez facile environ 5 heures pour joindre Jogimara.

Temps de marche: 5 heures
Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Jogimara/ Bam (2700m)

Trek à Bam, alors que nous commençons notre journée, nous grimpons vers le col appelé passe Chankheli (3594m) qui offre une vue magnifique sur Saipal Himal et d'autres chaînes de montagnes. Ensuite, nous marchons vers le camp Darke Khola et nous continuons notre randonnée à Bam qui est dans la région de Mugu.

Temps de marche: 7 heures
Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Bam/ Gamgadi (2095m)

Trek à Gamgadi, trek facile et court pour aujourd'hui qui passe par plusieurs villages et en traversant quelques ponts suspendus pour atteindre Gamgadi, districts siège du district de Mugu.

Temps de marche: 5 heures
Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Gamgadi/ lac Rara (2980m)

Trek au lac Rara 4h (2980m): un autre trek court pendant environ 4 heures nous emmène à Rara Lake, le plus grand lac au Népal. Il est entouré par l'Himalaya, belle forêt et pâturages alpins.

Temps de marche: 4 heures
Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 exploration au lac Rara et aux alentours

Nous passons la journée à explorer le lac Rara et ses environs 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.

Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Lac Rara / Jhyari gaun (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 Dhauligar Khola, nous arrivons au campement près de la rivière. Panorama exceptionnel des montagnes recouvertes de neige environ 4h de marche.

Hébergement: sous tente
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Jhyari gaun / Ghurchi Lagna pass (3450m) - Nauri Ghat (2755m)

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 alpestre, plantations de noix et une vallée étroite et escarpée. Une montée raide nous guide dans le village de Chautha où nous concluons notre trek environ 8h de

marche.

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Nauri Ghat /Jumla (2540m)

Nous suivons le sentier sur la rive nord de la Sinja Khola, le village de Bhiunaula puis Tharmari énorme roche qui est la source d'un minerai médicinal Silaji censé traiter presque tous les maux, surplombe Kabra. Nous continuons en descendant par une vallée, hauts pâturages, via le village de Kali gaon et col de Daphe lagna (3691m), nous suivons la rivière jusqu'à Jumla environ 7h de marche.

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Vol Jumla/Nepalgunj/Kathmandu

Petit-déjeuner puis envol pour Nepalgunj et 2^{ème} vol pour Kathmandu (suivant les conditions climatiques vol parfois repoussé)

Hébergement : Hôtel Marshyangi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 18 Visite de Bhaktapur/Boudnath Stupa

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals 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.

Route vers Bhaktapur la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14^{ème} aux 16^{ème} siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12^{ème} siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla. Nous visiterons quatre places différentes dans cette ville Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie). Cette journée vous permettra d'approfondir vos connaissances sur l'indouisme et Bouddhisme.

Hébergement : Hôtel Marshyangi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 19 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Remarque: Le nom des lieux peut être différent des noms donnés sur l'itinéraire car les noms locaux sont plus populaires dans la région et ne sont pas mentionnés sur cet itinéraire et sur la carte.

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel/ aéroport

- Pension complète durant le trek
- Hébergement sous tente durant le trek
- Un guide et un cuisinier
- Porteurs ou des mules, assistance guides
- Tous les ustensiles de cuisine, les vivres et les tentes
- Permis spécial de trek, TIMS card
- Les vols intérieurs Kathmandu / Nepālganj / Simikot
- Les vols intérieurs Jumla / Nepālganj/Kathmandu
- Taxe d'aéroport domestique
- Assurance pour les équipes guide, porteurs, cuisinier
- Les boissons thé, café pendant le trek
- Simple Guest house à Népalgunj et les repas
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité, les repas à kathmandu.
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de kathmandu, les équipements personnels
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- L'équipement personnel, sac de couchage etc...

Les pourboires, ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte 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 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 Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme 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 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. 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 Térai 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 / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

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