



# 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*

## *Panchase Trek et village de Merangding 16 jours 15 nuits*

Panchase trek est situé à l'ouest du Népal. Cette randonnée offre une vue exceptionnelle de l'Himalaya le Dhaulagiri-8167m, Fishtail-6998m, Annapurna I -8091m, Annapurna II-7939m, Annapurna III-7555m Annapurna IV-7525m, Himchuli - 6441m, Annapurna South- 7219m, Cette randonnée est populaire pour le paysage, la marche dans la forêt et la rencontre de communautés mixtes leur cultures, leur style de vie et vêtements traditionnels de Magar, Gurung et Thakali. Dans cet itinéraire il n'y a pas de Lodge disponible encore. C'est seulement possible en camping.

Le principal point culminant de ce trek est à Panchase Danda (2250m) où vous pourrez apprécier le spectaculaire lever du soleil sur la chaîne de l'ensemble de l'Annapurna, le Dhaulagiri, Lamjung Himal et Manaslu.

16 jours dont 12 jours de trek  
Altitude maximum (2517m)  
Modéré, accessible à tous  
De préférence : mars/ avril/ mai/ mi septembre/ novembre  
Hôtel à Katmandu : 4 nuits  
Hôtel à Pokhara : 1 nuit  
Hôtel à Sarangkot : 1 nuit  
Meranginding : 2 nuits

Jour 01 Arrivée / Kathmandu  
Jour 02 Kathmandu/Merangding  
Jour 03 Merangding  
Jour 04 Merangding/Kathmandu  
Jour 05 Kathmandu/Pokhara  
Jour 06 Pokhara/ Bhumdi  
Jour 07 Bhumdi / Panchase Vanjyang  
Jour 08 Panchase/ Bhadaure  
Jour 09 Bhadaure /Syauli Bazar  
Jour 10 Syauli Bazar/ Ghandruk  
Jour 11 Ghandruk/ Tolka  
Jour 12 Tolka/ Australian camp  
Jour 13 Australian camp /Kande/Naudana /Sarangkot  
Jour 14 Sarangkot/Pokhara/ Kathmandu  
Jour 15 Visite de Boudnath/Pasupatinath/Durbar Square  
Jour 16 Transfert à l'aéroport

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

### Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu (1334m)

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos 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 Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Kathmandu/Merangding (2210m)

Tôt le matin départ pour Merangding avec un Jeep privée environ 8h de route jusqu'à Sikari danda puis environ 3h de marche pour arriver à Merangding. Sur la route à Dhap et (Thal danda point de view) avec un beau temps vous allez voir une vue magnifiques sur l'Everest et ses montagnes alentours.

Hébergement : Chez l'habitant/sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Merangding et aux alentours (2210m)

Petit-déjeuner puis visites les projets réalisés en randonnant les réserves d'eau, poulailler et l'école de village, panneaux soleille. [www.bhim-magar.com](http://www.bhim-magar.com) ou <http://association-developpement-nepal.e-monsite.com>

Hébergement : Chez l'habitant/sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Merangding/Kathmandu (1334m)

Tôt le matin petit-déjeuner puis départ pour Sikari danda environ 3h de marche puis la route vers Kathmandu avec un Jeep privé environ 8h pour arriver à Kathmandu.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Kathmandu/ Pokhara (820m)

Petit-déjeuner à votre hôtel puis départ en véhicule privé en direction de Pokhara sur la route vous pouvez voir beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 6 à 7h de route pour arriver à votre hôtel.

Hébergement : Hôtel Temple Tree Resort et Spa <http://www.templetreeneepal.com>

Dénivelé : - 514m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Pokhara/ Bhumdi (1520m)

Petit-déjeuner puis départ pour Bhumdi en véhicule jusqu' à Thado khola pour environ 45 minutes et puis 4h de trek jusqu'à Bhumdi à travers une forêt luxuriante regorgeant de faunes et de flores intéressantes. Le sentier démarre par un long escalier jusqu'à une crête avant de redescendre vers Bhumdi. De Bhumdi, vous apercevrez les monts Ganesh Himal, Himalchuli, Manaslu, la chaîne de l'Annapurna et le Machhapuchare (Fishtail).

Hébergement : Lodge simple ou sous tente

Dénivelé : +610m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Bhumdi / Panchase Vanjyang (2030m)

Après le petit déjeuner, départ pour Panchase Vanjyang en montant à travers la forêt, idéal pour l'observation des oiseaux. Si le temps est clair, vous aurez plus de possibilités de voir les belles montagnes le long du sentier. Le trek d'aujourd'hui nous emmène à travers la forêt, puis à Bhanjyang, un petit village Gurung au pied du Panchase. De là, la vue sur la vallée de Pokhara et le lac Phewa sont impressionnantes.

Hébergement : Lodge simple ou sous tente

Dénivelé : +510m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Panchase/ Vadaure (1530m)

Tôt le matin nous randonnons jusqu'à Panchase Danda (2517m) magnifique paysage de montagnes Dhaulagiri-8167m, Fishtail-6998m, Annapurna -8091m, Annapurna II-7939m, 7555m-Annapurna III, IV-7525m, Himchuli - 6441m, Lamjung Himal-6986m et bien d'autres! Nous retraçons notre étape à Vanjyang et après le petit déjeuner, nous continuerons jusqu' à Vadaure (1530m) grand village Gurung et Gurkhas environ 4h de marche.

Hébergement : Lodge simple ou sous tente

Dénivelé : + 487m

Dénivelé : - 987m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Vadaure /Syauli Bazar (1037m)

Après petit-déjeuner nous commençons le trek vers Syauli Bazar par des villages dispersés de différentes ethnies Gurung, Magar jusqu'à kande puis nous marchons sur la route environ 1h pour Lumle. Déjeuner à Chandrakot puis continuer vers la destination en suivant tout le de modi khola (rivière) qui prend environ 7 heures de marche pour à atteindre Syauli Bazar.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : - 493m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Syaulibazar/ Ghandruk (1940m)

Petit-déjeuner ensuite randonnée vers le beau village Gurung en suivant toujours modi khola (rivière) puis traversé d'un pont pour atteindre kilu puis village de Kimche environ 4h de marche pour la journée. Ghandruk est le plus grand village dans cette région fortement marqué par la culture Gurung. On peut apercevoir le Gangapura, Machhapuchhre (Fishtail). Dans le village nous pouvons visiter la vieille partie de la Ghandruk avec ses maisons traditionnelles rondes, nous pouvons visiter également Annapurna Mountain Conservation Project (ACAP) siège et le musée local.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +903m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Ghandruk/ Tolka (1850m)

Petit-déjeuner ensuite randonnée vers le village de Tolka le sentier descend vers la Modi Khola, pont suspendu puis en montée jusqu' à Landruk village Gurung, Tolka sur une piste plate environ 6h de marche.

Hébergement : Lodge  
Dénivelé : - 90m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Tolka/ Australian camp (2165m)

Après petit-déjeuner nous continuerons notre trek vers Australian camp en passant par plusieurs petits villages Gurung et Magar profitant de la vue de l'Annapurna et vallée de Pokhara il faut environ 5 heures de marche pour arriver à votre Lodge.

Hébergement : Lodge  
Dénivelé : + 315m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Australian camp /Kande/Naudanda /Sarangkot (1592m)

Petit-déjeuner puis trek vers Sarangkot via Kande et Naudanda: assez facile, descente à pied pendant environ 2 heures qui vous mènera à Kande où vous pouvez prendre un bus local pendant environ 20 minutes jusqu'à Naudanda. Ensuite reprenez votre trek vers Sarangkot environ 4heures de marche. Le trek de Naudanda suit un chemin de terre (route) tout le parcours jusqu' à Sarangkot surplombant la vue sur le lac Fewa et la vallée de Pokhara. Vous assisterez au lever et au coucher du soleil vu sur la chaîne de l'Himalaya dont la chaîne des Annapurna 1 (8091m) et Dhaulagiri (8167m).

Hébergement : Guest house  
Dénivelé : - 690m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Sarangkot/Pokhara/ Kathmandu (1334m) – en avion

Vous assisterez le lever et coucher du soleil très beau vu sur la chaîne de l'Himalaya. Annapurna 1 (8091m) et Dhaulagiri (8167m). Petit-déjeuner puis descendre vers la vallée de Pokhara et transfert à l'aéroport ensuite envol pour Kathmandu. Environ 25mn de vol d'où vous pourrez admirer encore une fois les montagnes de l'Himalaya et prendre de spectaculaires photos

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Visite de Boudnath/Pasupatinath/Durbar Square

**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.

**Pashupatinath:** centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédié à Shiva. Pashupatinath: l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui **signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau**). Le temple, sa forme actuelle date du XVII ème siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les

brahmanes pieux (croyant) s'y rendent chaque matin dans la rivière Bagmati. **Sadhu**: les fous de dieu, sont couverts de cendres. Ce sont des hommes respectés, habités par la parole divine qui se livrent à la méditation et demandent l'aumône (argent ou nourriture). Ils renoncent aux biens matériels et à leur famille.

**Durbar square**: Durbar Square, le cœur 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. Visite de **la Kumari**: Déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali.

Hébergement: hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire  
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 16 Matinée libre/ transfert à l'aéroport  
Petit-déjeuner

Devis sur demande par rapport à votre budget, la gamme d'hôtel et le nombre de participant. C'est vous qui choisissez la date qui vous convient. Pour plus d'infos contactez nous [bhim@sagarmathatrek.com](mailto:bhim@sagarmathatrek.com) ou au 0629250167

#### Le séjour comprend :

- Transferts aéroport /hôtel/aéroport
- Hôtels à Katmandu, Pokhara et à Sarangkot guest house
- Permis du trekking et TIMS card
- Guide, porteurs, assistant guide et cuisinier
- Pension complète arrivée jusqu'au départ
- Boissons thé, café et eau minérale est inclus à Kathmandu
- Hébergement en Lodge/tente, matériel, ustensiles de cuisine, vivres.
- Tous les déplacements durant votre séjour au Népal
- Assurance pour le guide, assistant guide, porteurs
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais
- Billet d'avion Pokhara/Kathmandu, taxe d'aéroport
- Jeep privée Kathmandu/Merangding/Kathmandu

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 40\$ pour 30 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- Les équipements personnels, sac de couchage etc..
- **l'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnés dans le programme et boissons alcoolisées, sodas

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ 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 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 Siddhartha 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 Changunarayan
- 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 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.

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

**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.

Saraswotnagar-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*