



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*

Trek Jiri au Lac de Gokyo, kala-pattar, l'Everest B/C 28 jours 27 nuits

Ce trek permet de bien s'adapter et de s'acclimater progressivement. Le Pays khumbu possèdent les plus hautes montagnes du monde, avec L'Everest 8848m, et les plus belles avec l'Ama Dablam 6856m, Nuptse 7878m. Spectacle époustouflant sur ses fabuleux sommets. Pays des Sherpas, caravane de yaks, monastères centre de la culture bouddhiste. Ascension du Khala Patthar 5545m relativement aisé.

28 Jours dont 23 de trek

Bon marcheur /soutenu/ très bonne condition physique.

Altitude maximum : 5545m

De préférence : mars à mai /octobre /novembre

Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)

Hôtel à Kathmandu :4 nuits

- Jours 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Transfert Katmandu / Jiri
- Jour 03 Jiri / Shivalaya
- Jour 04 Shivalaya /Bhandar
- Jour 05 Bhandar / sete
- Jour 06 Sete / Junbesi
- Jour 07 Junbesi / Nunthala
- Jour 08 Nunthala/ Bupsa kharte
- Jour 09 Bupsa kharte / Surke
- Jour 10 Surke / Phakding
- Jour 11 Phakding / Namche Bazar
- Jour 12 Namche Bazar, journée d'acclimatation
- Jour 13 Namche Bazar/ Phortes thanga
- Jour 14 Phorste Thanga /Machhermo
- Jour 15 Machhermo /Gokyo
- Jour 16 Gokyo/ ascension Gokyo Ri /Thangna
- Jour 17 Thangna / chola pass /Dzonglha
- Jour 18 Dzonglha/ Lobuche
- Jour 19 Lobuche /Gorak shep
- Jour 20 Gorak shep/ camp de base de L'Everest/ Lobuche
- Jour 21 Lobuche / Chukhung
- Jour 22 Chukhung /Tengboche
- Jour 23 Tengboche /Monjo
- Jour 24 Monjo /Lukla

Jour 25 Envol Lukla/ kathmandu
Jour 26 La journée libre pour faire vos achats
Jours 27 Visite Pasupatinath /swayambunath
Jour 28 Transfert à l'aéroport et départ

Programme jour par jour.

Jour 01 Arrivée/Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport puis transfert et installation à l'hôtel.

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 bienvenu

Jour 02 Départ tôt le matin Katmandu / Jiri (1905m)

Petit-déjeuner à votre hôtel ensuite transfert à Jiri en véhicule privé. Sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h du trajet. Arrivé à Jiri installation à votre hôtel puis temps libre.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +555m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Jiri / Shivalaya (1767m)

Après le petit-déjeuner premier jour de trek commence montée graduelle jusqu'à Mali Dada (2440m) puis descente vers la rivière Kimti environ 5h de marche est nécessaire pour arriver à Shivalaya bazar. Installation puis un peu de temps libre ensuite nous pouvons promener au alentour du village.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : -138m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Shivalaya /Bhandar (2105m)

De Shivalaya, le sentier commence à monter régulièrement au col de Deurali (3000m) environ trois heures. Vous pouvez profiter des paysages et admirer au loin des monts enneigés. Le sentier continue de descendre à Bhandar pendant environ une heure et demi. Bhandar est un joli village bordé de murs de prière et de petits Gompas (monastère) environ 6 heures de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +338m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Bhandar / Sete (2575m)

La descente continue dans une vallée pour passer la Surma Khola et la Likhu Khola. Puis nous montons jusqu'à Sete beau monastère à visiter 5 h de marche. Arrivé à votre Lodge installation puis l'après midi visite au alentour du village.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +470m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Sete / Junbesi (2675m)

Montée progressive vers le col de Lamjura (3530m) à travers des forêts de rhododendrons puis descente vers Junbesi village Sherpas environ 7h de marche est nécessaire pour arrivé ce beau village de Sherpa Junbesi.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +100m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Junbesi / Nunthala(2785m)

Montée jusqu'au col de Phurteng (3040m) descente ensuite à Ringmu plantations de thé , passage de la rivière d'un pont suspendu , montée vers Nunthala 7h de marche

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +110m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Nunthala/ Bupsa kharte (2683m)

Descente à la rivière Dudth Koshi , nous passons des terrains d'agriculture, la piste monte via, Juving, Kharikhola, Bupsa Kharte où l'on peut visiter un monastère bouddhiste 6/7h de marche

Hébergement : Lodge

Dénivelé : - 102m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Bupsa kharte / Surke (2339m)

Nous grimpons jusqu'au col de Khari 2880m, passons des forêts de rhododendrons excellente vue sur les montagnes le chemin devient plat jusqu'à Cheubar avec des forêts de bambou, descente jusqu'à surke 6/7 de marche

Hébergement : Lodge

Dénivelé : - 344m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Surke / Phakding (2800m)

Petit-déjeuner puis trek pour le village de Phakding. La piste monte durant environ 1h marche puis descente le long de la rivière Dudh Koshi , traversée d'une gorge, cascade arrivée à Phakding environ 5h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +461m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Phakding / Namche Bazar (3440m)

Après petit-déjeuner départ pour le village de Namche (capitale des sherpas) La piste suit la rivière dudhkoshi on atteint le village de Zamphuti d'où la vue sur le Thamserku est fantastique, montée via Chomoa, Monjo qui est l'entée du parc de Sagarmatha. Nous rejoignons Jorsale puis montée assez raide jusqu'à Namche capitale du pays Sherpas. 6h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +790m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 12 Namche Bazar journée d'acclimatation

Namche Bazar journée d'acclimatation, Temps libre, possibilité de visiter le musée Sherpas pour découvrir la culture des peuples du Khumbu, nombreuses échoppes.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Namche Bazar/ Phortes thanga (3810m)

Après le petit-déjeuner randonnée vers le village de Phortse thanga en passant le village de Shanasa puis la piste monte à Mongla et descente raide jusqu'à Phortes Thanga. Vous pourrez admirer le Khumbila, le pic Towche, Mt. Everest, Mt. Amadablam, Thamserku environ 5/6 de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +370m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Phorste Thanga /Machhermo (4470m)

Montée à travers des forêts de rhododendrons de conifères nous passons plusieurs kharkas (hauts pâturages pour les yaks) via les villages de Tonga, Gyele (4110m) Dole nous traversons une petite rivière et continuons notre montée vers Lhaparma, Luza première vue sur le Cho Oyu 8000m puis Macchermo panorama superbe sur les sommets 6h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +660m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Machhermo /Gokyo (4790m)

La piste monte à travers une arête jusqu'à Pangka descente pour rejoindre la rivière Dudh Koshi. Montée abrupte sur la moraine du glacier Ngojumba la piste longe le premier puis le 2^e lac de Gokyo 5h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +320m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Ascension Gokyo Ri (5463m)/ Thangna (4500m)

Tôt le matin environ 2h de montée, l'Everest, le Lhotse, le Cho Oyu, le Gyachung Kang, le Makalu, le Cholatse sont à couper le souffle ! Nous retournons sur nos pas jusqu'à Gokyo déjeuner puis continuer en descente vers Thangna environ 6/7h de marche pour toute la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +1063m

Dénivelé : - 963m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Thangna / chola pass (5368m) vers Dzonglha (4850m)

Journée difficile pour passer le col de Chola pass cela implique un parcours de glacier sur le côté Est, un piolet est nécessaire pour négocier le petite icefall au pied du glacier. De l'autre côté du col il n'y a aucun problème. Après le col, nous descendons par un sentier raide à Dzonglha. D'ici nous admirons l'Ama Dablam et de nombreux autres

sommets environ 6h de marche. De Dzongala, vous apprécierez encore le fantastique vu des alentours.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +868m

Dénivelé : - 518m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 18 Dzonglha / Lobuche (5018m)

Petit-déjeuner puis tranquillement départ pour le village de Lobuche. La piste continue le long d'une moraine offrant une vue superbe sur le Kala Pattar et le Pumori une atmosphère de pure haute montagne de la région l'Everest environ 4h de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +168m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 19 Lobuche /Gorak shep (5170m) ascension kala patthar (5545m)

Sentier rocailleux avec un peu de vent nous montons vers Gorak shep vue sur Pumori, C.B.E et le glacier, dans l'après midi quand le soleil se couche sur l'Everest ascension de l'un des derniers points de vue face à l'Everest et au Nuptse, le Kala Pattar puis retour à Gorak Shep 3/4 h de marche

Hébergement : lodge

Dénivelé : +527m

Dénivelé : - 375m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 20 Gorak shep/ camp de base de L'Everest (5364m/ Lobuche (5018m)

Montée le long d'une moraine puis éventuellement nous pouvons continuer jusqu'à la cascade de glace au pied de l'Everest. Magnifique panorama de l'Everest, Nuptse et sur d'autres hauts sommets environ 6h de marche pour arriver à Lobuche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : + 194m

Dénivelé : - 346m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 21 Lobuche / Chukkung (4710m)

Petit-déjeuner puis départ en direction de Pheriche pour prendre le sentier vers Kongma La (5535m), via Pokalde Pass (5435m) puis arrivée à Chukung. Belle vue du Lhotse, Nuptse et Ama Dablam environ 7 h de marche.

Dénivelé : + 417m

Dénivelé : - 725m

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 23 Chukhung /Tengboche (3860m)

Nous continuons de descendre à travers divers villages Dingboche, Orsho, Shomare , pont en suspension au dessus de la rivière Imja, montée graduelle vers Debuche puis Tengboche très beau monastère bouddhiste très belle vue sur les montagnes 6h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : - 850m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 24 Tengboche /Monjo (2850m)
Descente à travers des forêts de pins , rhododendrons, le village de Phunkitunga, pont suspendu de la rivière Dudh Koshi déjeuner à Namche nous continuons notre descente en suivant la rivière, arrivée à Monjo 6/7 de marche
Hébergement : Lodge
Dénivelé : - 1010m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 25 Manjo/Lukla (2840m)
Après petit-déjeuner dans votre Lodge puis départ pour Lukla le dernier jour de trek en reprenant le chemin de l'aller environ 5h de marche pour arriver à Lukla. Installation dans le Lodge puis l'après midi promenade aux alentours de l'aéroport et le village.
Hébergement : Lodge
Dénivelé : + 05m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 26 Envol Lukla/Kathmandu (1334m)
Envol vers Kathmandu avec vue panoramique sur la chaîne de l'Himalaya l'après midi temps libre au centre touristique à Thamel.
Dénivelé : - 1506m
Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 27 journée libre pour faire vos achats
Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 28 Transfert à l'aéroport et départ
Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel / aéroport
- Hôtel à Kathmandu, petits- déjeuners
- Visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Billet d'avion Lukla / kathmandu, taxes d'aéroport
- Permis de trek, TIMS card
- Guide, porteurs et assistance guides
- Pension complète durant le trek
- Boissons thé, café pendant les repas
- Logement en Lodge pendant le trek
- Tous les transports durant votre séjour au Népal
- Assurance pour les équipes
- En véhicule privé Kathmandu/Jiri
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu,
- **L'assurance accident/secours hélicoptère / soins médicaux**
- Pourboires, repas du midi et du soir à Kathmandu

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 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 besoin pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5°C, -10°C)
- 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 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 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 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 !