



# 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*

## *Everest Le lac de Gokyo 16 jours 15 nuits*

Le Khumbu pays des Sherpas, caravane de yaks, monastère centre de la culture bouddhiste offrant un spectacle époustouflant sur les sommets de l'Everest 8848m, le Lhotse 8363m, le Makalu 8470m et les magnifiques lacs de Gokyo aux couleurs émeraude. En résumé, c'est un itinéraire pour des trekkers sportifs amoureux des vues spectaculaires sur les géants himalayens ! La vallée de Kathmandu vous donne une grande occasion d'explorer quelques-uns des trésors cachés de l'art et de la culture népalaise.

16 jours dont 10 jours en trek  
Altitude maximum (5463m)  
Bonne aptitude physique, bon marcheur  
De préférence : mars à mai /octobre /novembre  
Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)  
Hôtel à Kathmandu :5 nuits

- Jour 01 Arrivée / kathmandu
- Jour 02 Visite Patan / Swayambunath
- Jour 03 Envol kathmandu/lukla / Phakding
- Jour 04 Phakding / Namche
- Jour 05 Namche, journée d'acclimatation
- Jour 06 Namche/Phortse Thanga
- Jour 07 Phortse Thanga /Machhermo
- Jour 08 Machhermo/ Gokyo
- Jour 09 Gokyo – ascension Gokyo Ri / Phortse
- Jour 10 Phortse / Tengboche
- Jour 11 Tengboche/Jorsale
- Jour 12 Jorsale / Lukla
- Jour 13 Envol Lukla/ kathmandu
- Jour 14 Journée de sécurité
- Jour 15 Visite Pasupatinat/bodhnath/ Durbar square
- Jour 16 Transfert à l'aéroport et départ

### 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 [www.hotelmarshyangdi.com](http://www.hotelmarshyangdi.com) ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite Patan / Swayambunath

Visite à 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.

**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.

Hébergement: hôtel Marshyangdi [www.hotelmarshyangdi.com](http://www.hotelmarshyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Envol kathmandu/Lukla (2840m)/ Phakding (2800m)

Petit-déjeuner à votre hôtel puis transfert à l'aéroport ensuite vol pour Lukla. Le village de Lukla est point départ pour le trek vers la région de l'Everest nous allons marcher jusqu'à Phakding via les villages Cheplung, Thado koshi et Ghat. Environ 3h de marche pour la journée.

Vol : 40mn

Hébergement : Lodge

Dénivelé : - 40m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Phakding / Namche Bazar (3440m)

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'entrée du parc de Sagarmatha Nous rejoignons Jorsale puis montée assez raide jusqu'à Namche capitale du pays Sherpas 6h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +640m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 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 06 Namche / Phortse Thanga (3810m)

Après petit-déjeuner départ pour 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 5/6 de marche .

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +370m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Phortes 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 08 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<sup>e</sup> lac de Gokyo 5h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +320m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Ascension Gokyo Ri (5463m)/ensuite Thangna (3810m)

Tôt le matin départ pour l'ascension de Gokyo Ri (5463m) vous assisterez au lever du soleil sur 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. Petit-déjeuner ensuite nous continuons en descente vers le village de Phortse environ 6 à 7 de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +673m

Dénivelé : - 1653m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Phortse / Tengboche (3860m)

Montée lente et régulière jusqu'à Pangboche, pont suspendu continuer en montant vers Tengboche. En plein cœur du Khumbu on a un panorama de 360° sur toute la région, beau monastère, le plus célèbre du Népal, à un endroit absolument unique. Au pied du Thamserku et du Kantega et le fabuleux Ama Dablam. 5/6h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +50m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Tengboche/Jorsale (2810m)

Descente à travers une forêt de rhododendrons, sapins argentés on passe Phunkithanga puis la piste monte jusqu'à Trashinga, traversé d'un pont en suspension de la rivière

Dudhkoshi, chemin plat jusqu'à Namche Bazar, déjeuner. Longue descente, pont en suspension, suivre la rivière Duddh Koshi et arrivée à Jorsale 6 / 7 h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : -1050m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Jorsale / Lukla (2840m)

Après petit-déjeuner dernier jour de trek vers le village de Lukla, traversé des villages Phakding, Ghat, Thado Koshi, Cheplung arrivé à Lukla environ 5h de marche. Arrivé à votre Lodge installation puis temps libre ou promenade aux alentours du village.

Dénivelé : +30m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 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 14 Journée de sécurité

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

Petit-déjeuner

Jour 15 Visite Pasupatinat/bodhnath/ Durbar square

Visite de Pashupatinath Le temple 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. C'est un temple d'or double-couvert avec quatre portes argentées triples. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

Visite de 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.

Visite de **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,

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

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

Jour 16 Transfert à l'aéroport et départ  
Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtel à Kathmandu, petits- déjeuners
- Transports, visites guidées et entrées des monuments
- Billet d'avion kathmandu / Lukla/kathmandu
- Taxes d'aéroport domestique
- Permis de trek, TIMS card
- Guide, porteurs et assistant guide
- Pension complète durant le trek
- Boisson thé, café et eau minérale à KTM
- Logement en Lodge durant le trek
- Les assurances pour l'équipe
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de kathmandu
- Prévoir 2 photos d'identité
- **L'assurance accident/secours hélicoptère /soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Les boissons alcoolisés, sodas et équipement personel

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

éthniques 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 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 à 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](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*