



# 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*

## *Balcon de l'Annapurna et village de Merangding 17 jours/16 nuits*

Les paysages offrent des vues splendides sur la chaîne. Dhaulagiri-8167m, Fishtail-6998m, Annapurna I- 8091m, Annapurna II- 7939m, Annapurna III-7555m, Annapurna IV-7525m, Himchuli – 6441m, Annapurna South – 7219m, Tukucho Peak – 6920m, Lamjung Himal – 6986m etc. Cette partie du Népal présente de grandes variétés ethniques, culturelles, et géographiques. Vous traverserez de très beaux villages Gurungs, rencontrerez une population accueillante, généreuse, assisterez au lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas.

17 jours 16 nuits sur place  
Altitude maximum (3210m)  
Accessible à tous  
De préférence : avril/mai/octobre/ novembre  
Hôtel à Katmandu : 5 nuits  
Hôtel à Pokhara : 1 nuit  
Hôtel à Chitwan : 2 nuits

- Jour 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Envol Kathmandu/Phaplu/Merangding
- Jour 03 Merangding journée consacrée aux échanges avec les villageois.
- Jour 04 fin de l'après midi retour du même chemin vers Phaplu.
- Jour 05 Envol Phaplu/Kathmandu/ visite de Boudnath/Pashupatinath
- Jour 06 Départ tôt le matin Kathmandu/ Birethanti
- Jour 07 Birethanti / Ulleri
- Jour 08 Ulleri / Ghorepani
- Jour 09 Ghorepani / Poon Hill/ Tadopani
- Jour 10 Tadopani / Chomrong
- Jour 11 Chhomrong / Landruk
- Jour 12 Landruk /Pothana
- Jour 13 Pothana / Pokhara
- Jour 14 Pokhara / Kathmandu
- Jour 15 Visite le matin à Swayambhunath /Patan
- Jour 16 Visite Changu Narayan/Bhaktapur/Swayambhunath
- Jour 17 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 <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Envol Kathmandu/Phaplu/Merangding (2210m)

Petit déjeuner, transfert à l'aéroport et embarquement à bord du vol à destination de Phaplu (2469m). Puis marche vers Merangding environ 4/5 h de marche). Nous suivons un chemin plat jusqu'à Purano Bazar (vieux marché) durant une demi-heure puis descente vers la rivière Dudhkosi traversé d'un pont et monté raide jusqu'au village de Khorla environ 1h. Puis continuer vers Merangding village par un sentier facile. Rencontre avec les villageois suivant notre arrivé dans le village.

Hébergement : chez l'habitant

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 fin de l'après midi retour par le même chemin vers Phaplu.

Hébergement : Guest house

Dénivelé : + 259m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Envol Phaplu/Kathmandu/visite de Bouddhanath/Pashupatinath

**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<sup>ème</sup> 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.

Hébergement : au monastère

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Kathmandu/Pokhara/Birethanti (1080m)

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour Pokhara en bus touristique tout au long de la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route pour arriver Pokhara puis 1h du trajet en véhicule privé jusqu'à Nayapul le point départ pour le trek.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Birethanti / Ulleri (2070m)

Nous commençons le trek vers Tikhedhunga par une montée douce, cascade et champs d'agriculture pour paysage et une dernière heure de montée raide vers Ulleri. C'est un grand village Magar environ 5h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé +990m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Tikhedhunga / Ghorepani (2860m)

Via Ulleri et Nanghetati Ulleri est le plus grand village Magar situé à 2070m. Nous traverserons des forêts de rhododendrons très colorés au mois d'avril et mai 6 à 7 h de marche.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Ghorepani / Poon Hill (3210)/ Tadopani (2590m)

Tôt le matin pour assister au lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas, retour à Ghorepani pour prendre le petit déjeuner ensuite continuer vers Tadopani en traversant une forêt environ 4 à 5h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé+350m

Dénivelé - 620m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Tadopani / Chomrong (2170m).

De Tadopani nous entamons une descente à travers une forêt dense puis nous traverserons Gurjung qui est un village Gurung, arrivée à Chomrong d'où l'on peut apercevoir de très près l'Annapurna en forme de queue de poisson environ 5h de marche

Hébergement: Lodge

Dénivelé - 420m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Chomrong / Landruk (1565m)

Après petit déjeuner un petit trek jusqu'à Jhinudanda où vous pourrez vous détendre et vous relaxer dans les sources d'eau chaude pendant la préparation des repas. Après

déjeuner départ pour Landruk Village Gurung d'où vous pourrez explorer les alentours environ 6/7 heures de marche

Hébergement: Lodge

Dénivelé -605m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Landruk /Pothana (1900m)

Petit-déjeuner puis trek vers le village de Pothana sur des sentiers plats jusqu'au pont de Tolkha puis petite montée vers Pothana environ 4 heures de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé +335m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Pothana / Pokhara (820m)

Après petit-déjeuner départ pour le dernier jour de trek jusqu'à Phedi environ 4h de marche pour rejoindre la station du bus. Arrivé à votre hôtel installation puis temps libre pour vous reposer ou vous pouvez faire également quelques excursion.

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

Dénivelé : +335m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Pokhara / Kathmandu (1334m)

Départ en véhicule privé Beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route.

Au monastère possibilité d'assister à la puja (prière) de 06h à 07h du matin ou 16h de l'après midi La pûjâ est un rituel de vénération. Elle se présente sous plusieurs formes : rites quotidiens, pèlerinages, prières, cérémonies L'invocation, réalisée par le pûjari, débute par le tintement d'une clochette, qui appelle la divinité, d'encens, accompagnée de musique et de la récitation de mantras.

Hébergement : au Monastère

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 15 Visite de Swayambunath/Patan

Visite le matin à [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 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.

L'après midi 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 18 ème 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.

Hébergement : Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

#### Jour 16 Visite de Swayambunath/ Changu Narayan/Bhaktapur

Visite le matin à Swayambunath 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 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.

**Changu Narayan/Bhaktapur.** Sur le chemin visite de Changu Narayan : (1700m) qui est à 22km de Kathmandu le plus anciens de la vallée construit en 323 par le roi Harri Dutta plus ancien sanctuaire hindouiste de la vallée dédié à Vishnou, les véritables origines de ce temple remontent au 4ème siècle.

Route vers Bhaktapur déjeuner puis visite la ville la plus ancienne et antique des capitales précédentes de la vallée de Kathmandu. Kathmandu Vallée était un seul royaume qui plus tard devint trois royaumes différents, jusqu'à ce qu'un des rois ait unifié le pays. Nous visiterons quatre places différentes dans cette ville : Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatreya (poterie) puis retour à Kathmandu

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

#### Jour 17 transfert à l'aéroport et départ 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

#### Sont inclus dans le prix:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hébergement à Kathmandu hôtel et monastère
- Permis de trekking, TIMS card
- Pension complète durant le trek
- Boisson thé, café et eau minérale à KTM
- Logement en Lodge pendant le trek
- Assurance pour les équipes
- Billet d'avion Kathmandu/Phaplu/Kathmandu
- Taxe d'aéroport domestique
- Transport en véhicule privé Kathmandu/Brithanti
- Transport en véhicule privé Pokhara/Kathmandu
- Un guide francophone, assistant guide et porteurs
- Visite guidé et entrées de monuments avec un guide culturel
- Un diner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais (Népal chulo)
- La pension complète arrivée jusqu'à départ

#### Ne sont pas inclus dans le prix:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité

- Visa 40\$ pour 30 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident/rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Équipement personnel et sac des couchages

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction

**Note:** Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera 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 besoin 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 unicolores, 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 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 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 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.  
Saraswotinagar-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*