



# 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*

## *Annapurnas via Namun Banjyang et Thorong -la 20 jours 19 nuits*

Trek de l'Annapurna est l'un des plus célèbres dans le monde vous emmène au cœur des hautes montagnes du Népal. Cette randonnée est uniquement possible sous tente, rareté des Lodges et points d'approvisionnement pendant les 7 premiers jours de la randonnée, l'une des meilleures parties. A partir de 760m (Beshisahar) et de 5560 (Namun Bhanjyang), le point culminant de cette randonnée.

Une grande variété de paysages et panoramas à vous couper le souffle, un grand contraste climatique, de la végétation luxuriante aux décors lunaires. En outre, vous pourrez observer les différentes cultures et modes de vie des personnes qui vivent dans cette région, ainsi que différentes espèces d'oiseaux et d'animaux. Visite du Temple de Muktinath calme et mystérieux célèbre pour son pèlerinage, vue magnifique sur les montagnes du Mustang et du Dhaulagiri (8172m). L'expérience 'pics' sera certainement de passer le col de Namun et de Thorong-la passe, où le paysage est superbe. Ce trek est réservé à des personnes ayant une bonne condition physique car on s'engage sur des sentiers parfois très abrupte et peu fréquenté.

20 jours dont 15 jours de trek

Altitude maximum (5560m) (Namun Bhajyang), 5416m (Thorong-La Pass)

Marcheurs confirmés, bonne condition physique

De préférence fin septembre/ octobre

Hôtel à Katmandu : 4 nuits

Heur de marche : 4 à 7h par jour

- Jour 01 Arrivée / Kathamndu
- Jour 02 Visite de Swayambhunath/Durbar Square
- Jour 03 Transfert Katmandu/Beshisahar
- Jour 04 Besisahar/Kapur gaun
- Jour 05 Kapur Gaun/ Maidu Kharka
- Jour 06 Maidu Kharka/Kyuper Kharka
- Jour 07 Kyuper Kharka :Taunja Lek
- Jour 08 Taunja Lek/Thurchu Lek
- Jour 09 Thurchu Lek/Danfe Lek
- Jour 10 Danfe Lek/Timang
- Jour 11 Timang/Pisang
- Jour 12 Pisang / Manang
- Jour 13 Journée d'acclimatation à Manang
- Jour 14 Manang / Yak kharka

Jour 15 Yak kharka / Thorung Phedi  
Jour 16 Thorung Pedhi / Muktinath  
Jour 17 Muktinath / Jomsom  
Jour 18 Envol Jomsom / Pokhara/Kathmandu  
Jour 19 Visite de Boudnath/temps libre  
Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

### Programme jour par jour

Jour 01 arrivée/Kathmandu

Arrivée / Kathmandu accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel puis installation. Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais « Népalais chulo ». 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 Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Journée de visite 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 daterait 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 du Durbar Square : avec ses temples-pagodes, ses monastères et maisons décorées entourant l'ancien Palais Royal, visite de la Maison de la Kumari (déesse vivante).

Hébergement : Hôtel Vaishali [www.hotelvaishali.com](http://www.hotelvaishali.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 En bus de Katmandu/Beshisahar (760m)

Petit-déjeuner puis tôt le matin transfert à Beshishar sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h du trajet pour arriver à Beshishar point de départ pour le trek.

Hébergement en Lodge.

Dénivelé : 590m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Besisahar/Kapur gaun (1890m)

le premier jour de la randonnée commence par une ascension progressive de Besisahar. Nous allons par le biais de petits villages en passant des champs de riz. Après quelques heures, le sentier devient plus abrupt avant d'atteindre Baglungpani (1590m) qui est un magnifique petit village. Nous allons continuer notre marche vers le Nord et après quelques heures nous parviendrons à notre campement Kapur gaun. Nous pourrons voir Manaslu, Himal chuli & Ngadi pic de près par la colline 5/6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 1130m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Kapur Gaun/ Maidu Kharka (3100)

Randonnée d'aujourd'hui commence progressivement, traversé de champs de maïs, de rizières. Notre premier arrêt sera à Ghalegaun (2050m) qui est l'un des plus grands villages populaire pour dormir chez l'habitant. Puis notre trek continu vers Ghan-Pokhara, puis le sentier traverse des forêts luxuriantes de Rhododendrons. La majeure partie de la randonnée sera en ascension raide. Nous pourrons voir certains troupeaux de buffles dans la forêt. Campement à Maidu Kharka 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 1270m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Maidu Kharka/Kyuper Kharka (3645m)

En montée à travers une forêt Nous arrêterons en haut de la colline pour le déjeuner. Puis à nouveau notre trek commence par une autre montée traverse une énorme rocheuse qui est fondamentalement le haut de la colline. Puis, le sentier devient peu à peu progressif avec des montées et des descentes. Campement à Kyuper Kharka (3645m) 6/7h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 545m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Kyuper Kharka/Taunja Lek (4220m)

Les vues des montagnes comme Manaslu et Himalchulu sur la droite et Lamjung sur la gauche se précisent de mieux en mieux. La première partie est assez facile avec descente et montée à travers une forêt de rhododendrons. Une fois arrivée en haut de la colline, le sentier est encore plus facile, agréable promenade pour le matin. Nous nous arrêterons dans un Kharka (3890m) pour le déjeuner où nous pourrons voir des troupeaux de moutons pâturant sur le haut plateau. Ensuite montée raide vers le col de Taunja (5100m). Nous passerons la nuit juste avant le col à Taunja Lek (4220m). C'est l'un des meilleurs sites sur ce trek pour le campement. Vues du col de Taunja et du côté Est de la vallée de la région de l'Annapurna 6/7h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 575m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Taunja Lek/Thurchu Lek (4265m)

Nous démarrons notre trek vers le col de Taunja (5100m) ce matin, à 1h et ½ de marche avant de rejoindre le col. C'est là où les deux pistes se rejoignent, sentiers de Siklis (Pokhara) et Lamjung. Après le col nous nous dirigerons vers notre camp 1h ½ en descente raide. Campement à Thurchu Lek (4265m). Possibilité d'explorer la région vers Dudh Pokhari (lac) 3/4h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 45m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Thurchu Lek/Danfe Lek (4515m)

En descente progressive traversé d'une rivière, montée très raide vers le col. Il faut environ 4 heures pour atteindre Namun Banjyang (5560m), appelée localement Danfe pass, ce sera l'altitude la plus élevée au cours de ce trek. La vue du col est superbe. Vous pouvez apercevoir le Manaslu, Himalchuli, pic 29 et beaucoup d'autres. Après le franchissement du col, nous commencerons la descente vers notre campement par une piste récemment construite qui est assez facile. 5/6 de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 250m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Danfe Lek/Timang (2500m)

Nous poursuivons notre trek dans la vallée qui offre une vue splendide du Manaslu, Himalchuli et Timang face à nous. Traverser un petit col appelé Danfe deurali puis continuer notre trek en descente à Timang. Voilà c'est ici où nous rejoignons la piste principale de l'Annapurna. 5h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 2015m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Timang/Pisang (3200m)

Le trek continue à travers une forêt dense pour atteindre le village de Kotho (2590m) avant d'atteindre Chame (2630m). Chame est le siège central (administration) de la région de Manang. Randonnée d'aujourd'hui est un peu plus longue, mais nous apprécieront le merveilleux paysage comme nous traversons le côté nord de la rivière, le sentier est très facile puis arrivée dans le village de Bhratang (2840m). D'ici la vallée est raide et étroites et conduit à travers les forêts denses, jusqu'à ce que nous traversons un pont suspendu qui est situé à 3040m avant d'atteindre Pisang (3200m). Vous pourrez apercevoir Pisang Peak (6091m) face à vous avec des vues inoubliables sur d'autres sommets célèbres 7h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 700m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Pisang / Manang (3440m)

Montée raide jusqu'à Gyaru (3700m). Chemin en balcon face à toute la chaîne des Annapurnas. Traversée de Ngawal, petit hameau tibétain peu visité. Retour au bord de la rivière et poursuite vers Braga, très beau village . Visite du monastère l'un des plus grands et des plus anciens de la vallée 6 à 7h de marche.

Hébergement en Lodge

Dénivelé + 240m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Manang (3440m)

Journée d'acclimatation. Excursion jusqu'à Khangsar (3770m), sur le sentier qui mène au lac de Tilicho 3 à 4h de marche.

Hébergement en Lodge

Dénivelé + 330m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Manang / Yak kharka (4018m)

Petit-déjeuner puis trek vers Yak Kharka jusqu'à Tengi en montée graduelle (3620m) et continuons jusqu'à Gunsang (3930m) puis à yaks Kharka. Il est également possible d'atteindre Phedi en un jour de Manang, toutefois il est essentiel de s'arrêter toujours pour l'acclimatation à yaks Kharka (4018m). 3/4h de marche.

Dénivelé + 578m.

Hébergement en Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Yak kharka / Thorang Phedi (4450m)

Petit-déjeuner tranquillement puis cour journée de marche jusqu'à Thorang phedi. Le chemin traverse de nombreux pâturages à yacks, alternant montées et descentes 3 à 4h de marche pour arriver. L'après midi libre et promenade aux alentours pour s'acclimater.

Hébergement : sous tente

Dénivelé + 432m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Thorung Pedhi / Muktinath (3760m)

Départ très tôt le matin pour passer le col de Thorung la pass (entre 3 à 4h de montée). (5416m) continuer vers Muktinath aux portes du Mustang célèbre pour son pèlerinage mais aussi pour sa source de gisement de gaz naturel qui alimente une flamme sacrée. Vue sur le Nilgiri et Dhaulagiri au sud 6 à 8h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé + 966m.

Dénivelé - 1656m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Muktinath /Jomsom (2750m)

Départ doucement après petit-déjeuner pour Jomsom via kagbeni la piste descend régulièrement retour sur nos pas jusqu'à Jomsom. Beau panorama de la vallée et de ses sommets enneigés. Belle vue sur le Nilgiri 6h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : -1010m.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Envol Jomsom / Pokhara /Kathmandu

Transfert à l'aéroport puis envol pour Pokhara ensuite Kathmandu. Pendant le vol, vous aurez une vue panoramique de l'Annapurna et Manaslu. Arrivé à Kathmandu transfert à votre hôtel installations puis temps libre.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 19 Visite de Bouddhanth Stupa/temps libre

**Bouddhanth Stupa:** environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou est le plus grand stupa dans la vallée et au monde 40 m de hauteur et de diamètre. Des centaines de moulins à prière et 108 petites statues de Bouddha l'encerclent. Les yeux de Bouddha fixent les quatre points cardinaux. Bodnath les Népalais prononcent boudha, le nom vient de boudanath et signifie < seigneur de l'illumination paradis> est à la fois le haut lieu du

bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain. Il faut toujours contourner le stupa par la gauche. Parce que c'est le sens cosmique, les planètes tournent dans le même sens par la gauche autour du soleil.

Histoire une légende tibétaine : Il y a une histoire, une [légende tibétaine](#) raconte qu'une jeune fille nommée Kangma, qui a été accusée d'avoir volé des fleurs dans le jardin de la princesse d'Indra, elle a été condamnée à renaître comme gardienne de troupeaux d'animaux et pour se racheter de sa faute elle demanda au roi un bout de terrain de la taille d'une peau de boeuf. Elle découpa la peau en fines lanières qu'elle posa sur le sol en un immense carré pour construire ce gigantesque stupa... Pour honorer bouddha...le stupa fut terminé par ses descendants.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 20 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

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtels à Katmandu en petit-déjeuner
- Transports, visites guidées et entrées des monuments
- Billet d'avion/ Jomosom / Pokhara / Katmandu
- Taxes d'aéroport domestique
- Permis de trekking, TIMS card
- Guide locale francophone pour les visites culturelles
- Pension complète durant le trek
- Boissons thé, café pendant le trek
- Logement en sous tente durant le trek
- Assurance pour le guide, porteurs, assistant guide
- Guide, porteurs, cuisinier et assistance guide
- Tous les ustensiles de cuisine, les vivres et les tentes
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique népalais

#### 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 Katmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Équipement personnel, sac de couchage etc...
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Les boissons alcoolisés, sodas etc..

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 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 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 royal 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 nécessaires 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 !*