



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotnagar-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*

Guerrilla Trek dans l'ouest du Népal 18 jours/17 nuits sur place

Les routes passent par les districts de Myagdi, Rukum, et Rolpa, il y a une faible densité de population, à l'épicentre durant les années de conflit au Népal (1996 à 2006), c'était la patrie de nombreux révolutionnaires. À un moment donné au cours de cette période, la région eu un gouvernement autonome dans Banphikot, Rukum.

La terre possède de vastes ressources naturelles et de biodiversité, illustrées par sa faune (60% de la réserve de Dhorpatan se situe dans Rukum), il y a des cascades, rivières, grottes, lacs ainsi que des hauts sommets de l'Himalaya au nord. Sur le chemin, visite de nombreux sites qui figurent en bonne place dans l'histoire récente dans une zone de beauté et d'hospitalité qui est prête à accueillir les touristes

Un nouveau parcours de randonnée de Myagdi à Rukum suit les sentiers utilisés par les maoïstes au cours de la guerre. Maintenant, les randonneurs peuvent retracer les pas des guérilleros et imaginer ce que cela doit avoir été de combattre sur ce genre de terrain. Le sentier commence à Beni, Baglung, passe la réserve de chasse Dhorpatan et continue à Rukum et Rolpa. Il y a des vues spectaculaires sur la chaîne du Dhaulagiri de hautes crêtes et de grandes prairies bordées de forêts de pins. La piste a une attraction historique, mais il y a aussi des problèmes d'infrastructure et de prise de conscience des habitants afin qu'ils puissent bénéficier du tourisme.

18 jours dont 14 jours de trek
Hôtel à Katmandu : 4 nuits
Altitude maximum : Jaljala Pass 3414m
Difficulté moyenne/bon marcheur/ bonne condition physique
De préférence : Mars / Avril/ Mai /mi septembre/Octobre/ Novembre
4 à 7 h de marche /jour

Points forts:

Chaleureuse hospitalité népalaise, des panoramas sensationnels de l'Himalaya, des paysages de champs en terrasses, villages antiques, sites historiques récents dans une zone de post-conflit, Kham et cultures autochtones, grottes sacrées, lacs, chutes d'eau magnifiques et Jaljala passe.

Jour 01 Arrivée/Kathmandu
Jour 02 Journée de visite Swayambunath/Patan
Jour 03 Kathmandu/Beni
Jour 04 Beni/Darbang

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

Jour 05 Darbang/Takam
Jour 06 Takm/Moreni
Jour 07 Moreni/Gurjaghat
Jour 08 Gurjaghat/Dhorpatan
Jour 09 Dhorpatan/Niseldhor
Jour 10 Niseldhor/Taka
Jour 11 Taka/Lukum
Jour 12 Lukum/Thawang
Jour 13 Thawang/Sukulbang
Jour 14 Sukulbang/Jelbang
Jour 15 Jelbang/Sulichaur
Jour 16 Sulichaur/Kthammandu en bus
Jour 17 Visite Bodnath/journée libre
Jour 18 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 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.

Hébergement : Hôtel Vaishali www.hotelvaishali.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Kathmandu/Beni (850m)

Départ en bus à l'aube kathmandu/Beni environ 8h. Champs cultivés en terrasse, petits village typiques et de beaux paysages.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 484m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Beni/Darbang (1070m)

Nous sommes à Beni quartier général du district de Myagdi après le petit-déjeuner vous suivez une route de gravier environ 24 km une longue journée également pour arriver à Darbang qui est à l'embranchement de deux rivières et sert de lien pour la transition de marchandise entre le Dolpo et les districts de Baglung et Rukum. Note : Ce jour là nous pouvons aussi prendre un véhicule il faut 3h de route pour atteindre Darbang ou environ 7/8h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 220m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Darbang/Takam (1675m)

Début du trek de Darbang pour atteindre Takam. Petit-déjeuner puis départ pour Takam. Traverser le pont suspendu sur la rive droite, passer dans Khola affluent de Rukum suivez le chemin de la rive droite le long de la rivière au pied des falaises jusqu'à Phedi. Juste au-delà de Phedi, traverser la rivière qui découle de la gauche et commencer à monter une crête sur la rive opposée. Grimper une colline escarpée vous entrez sur un flanc de montagne sur le côté la Myagdi Khola, chemin des crêtes couverte de pins jusqu'au village de Dharapani. Une fois de plus monter une pente raide, descente et vous arriverez à Takam environ 4h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 605m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Takam/Moreni (2275m)

Nous traversons les villages de Machhim, Muna et Lumsung. Les sentiers sont en ascension progressive et descente. Le long du sentier, nous voyons la partie ouest de la chaîne du Dhaulagiri. Passez l'après-midi ici à explorer la région, ou tout simplement se détendre.

De Takam pour aller à Moreni vous suivrez le chemin de pierre sur une courte distance au-delà de Phalegaoun et entrer dans les champs en terrasses vers la droite, traverser la Khola Dhara par un pont suspendu. Si c'est la saison sèche, descendre la vallée à côté de l'école, à pied de la rive opposée, et monter la courte pente raide. Le chemin principal monte la montagne à partir du pont de suspension, passe sous le village de Dhara et passe par un hameau pour rejoindre le raccourci décrit ci-dessus. Suivez le chemin de la montagne et skrit autour de la crête, émergent de nouveau sur la rive droite de la Khola Myagdi. Le chemin de la montagne continue en montée et quand vous contourner une crête, une vue du Dhaulagiri 1 (8167m) et Gurja Himal (7193m) s'ouvre environ 4/5h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 600m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Moreni/Gurjaghat (3015m)

Une longue journée de marche avec passage du col Jalajala, 3414m. Il y aura peu de villages sur ce chemin mais une grande prairie ainsi que des prés. Gurjaghat se trouve

dans la réserve de chasse de Dhorpatan, une très belle réserve de 1325 km² qui s'étend sur trois districts différents de l'ouest du Népal. On peut y observer des léopards, panda roux, loups, sangliers. C'est aussi un habitat idéal pour certains oiseaux tel que certains faisans et perdrix en voie de disparation. Une vue magnifique sur le Dhaulagiri jusqu'à Churen Himal à l'ouest depuis col de Jaljala Pass 3414m environ 7h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 399m

Dénivelé: + 1139m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Gurjaghat/Dhorpatan (2870m)

Vous traversez de Myagdi à Baglung et dans l'ancien camp de réfugiés tibétains qui a été desservie par un aéroport construit par les Suisses dans les années 1950. Vous pourrez apercevoir des chèvres de montagne et des moutons bleus (Bharal) environ 3/4h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 145m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Dhorpatan/Niseldhor (2620m)

C'est un paradis pour les oiseaux, danphes faisans et autres espèces migratrices que vous avez vu que dans les guides d'oiseaux. Difficile d'imaginer que les gens ont mené une guerre ici. Passage de plusieurs rivières dont la Bhuji Khola, marche le long de la Uttar Ganga environ 4/5h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 250m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Niseldhor/Taka (2185m)

Traversez de Baglung à Rukum dans la région Magar et entrez dans l'ancienne zone de base maoïste. Il ya des forêts denses tout le chemin, il devait être facile de se cacher ici des patrouilles d'hélicoptère environ 7h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 435m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Taka/Lukum (2095m)

Après petit-déjeuner départ pour Lukum dans Rukum, un village peuplé uniquement par Magar et les Dalits (caste). Entre Taka à Lukum il y a le col de Tila Pass 3050m environ 5/6h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 90m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Lukum/Thawang (1975m)

Le sentier est plus facile que le jour précédent. Le sentier descend en dessous de village pour traverser la rivière et commence à grimper le long de l'autre vallée. Comme nous nous élevons nous apercevons le pic de Sisne. Laissant le district de Rukum derrière,

nous sommes maintenant dans le district de Rolpa. Trek agréable le long de la rivière jusqu'à Mungri puis le sentier est en ascension pendant une heure avant Thawang. La peinture de Marx, Engels, Lénine, Staline et Mao nous accueille à l'entrée du village. Thawang est un village unique pour son unité. Le village tout entier n'a jamais été divisé dans l'histoire.

Thawang est le berceau de la révolution maoïste. Il a été endommagé dans des attaques de l'armée et des parties de la ville ont été détruites par des obus de mortier «Tora Bora» lancés à partir d'hélicoptères. Il a eu un grand développement de l'infrastructure après la guerre, et les gens sont impatients d'accueillir les touristes. Il y a le col de Syaubari Passe 2670m entre Lukum et Thawang environ 5/6h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 120m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Thawang/Sukulbang (2110m)

Le point culminant est Jaljale Dharampani et il y a une superbe vue du Dhaulagiri Himalaya et Api Himal Pic (récemment ouvert pour l'escalade) et Saipal Himal à l'ouest environ 7/8h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 135m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Sukulbang/Jelbang (1635m)

Nous continuons en descente traversons des villages ethniquement mixte environ 2/3h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 475m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Jelbang/Sulichaur (830m)

C'est là que nous arrivons finalement à Rolpa au bout de la route. Rolpa était également une zone de base rebelle pendant des dix années de guerre sous contrôle maoïste. Vous pouvez manger dans un des nombreux restaurants de la commune gérée par une coopérative maoïste, où le personnel est proche de ceux qui ont été tués dans les combats environ 5/6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 805m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Sulichaur/Kthammandu en bus.

Après le petit-déjeuner départ pour une longue journée de trajet environ 10/11h pour arrivée à Kathmandu.

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

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 17 Matinée visite de Bodnath stupa puis temps libre.

Bouddhanath 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 Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 18 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 ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtels à Kathmandu en petits- déjeuners
- Transports, visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Transport en véhicule privé Kathamndu/Beni
- Transport en véhicule privé Sulichaur/Kthammandu
- Permis trekking et TIMS card
- Guide, cuisinier, porteurs, assistant guides
- Pension complète pendant tout le trek,
- Boissons thé, café pendant le trek
- Hébergement en tente, matériel, ustensiles de cuisine, vivres.
- Tous les déplacements durant votre séjour comme indiqué dans le programme
- Assurance pour le guide, cuisinier, assistant guide, porteurs
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais à Kathamndu

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 3 photos d'identité
- Visa 40\$ pour 30 jours si vous le faites à l'aéroport de kathmandu
- Les dépenses personnelles, équipement personnel
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas/boissons non mentionnées dans le programme

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

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

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge

des tigres royaux, rhinocéros unicornes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddhartha Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé « Labeda-Suruwal » est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa

- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royale népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de

vos passeports et conservez-les sur vous, vous pourrez ainsi laisser vos passeports 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 médical et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo

régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !



Evasion Trekking Pvt. Ltd.
Saraswotnagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071
Phone: + 977 01 4822416

bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

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