



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*

Tour du Dhaulagiri 20 jours/19 nuits sur place

Dhaulagiri trek se situe à l'ouest de celui des Annapunas, c'est l'aventure parfaite pour ceux qui veulent une expérience plus intense des montagnes. Cela demande un effort physique plus important, le Dhaulagiri (8167m), la sixième plus haute montagne au monde, comporte de la marche de neige et de glacier. Du Dhaulagiri Himal au camp de base italien et au camp de base Nord du Dhaulagiri, offrant une vue extraordinaire de la face nord du colossal Dhaulagiri I. Traversée de deux cols, le col français (5360) et de Thapa La (5200m) où des vues plus spectaculaires du Dhaulagiri, Throng peak, des Annapurna et la rivière de la Kali Gandaki, la gorge la plus profonde du monde, vous y attendent ! Vous pouvez rencontrer des troupeaux semi sauvages de yaks, des moutons de montagne ou le léopard des neiges dans les vallées reculées de cette région.

20 jours dont 15 jours de trek en camping

Hôtel à Katmandu : 4 nuits

Altitude maximum : (5360m)

très bon marcheur/ très bonne condition physique :trekkeur confirmé

De préférence : Mars / Mai et septembre/ Novembre

4 à 7 h de marche /jour

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite de Patan /Swayambunath
- Jour 03 Départ en bus à l'aube kathmandu/Beni
- Jour 04 Beni / Babichor
- Jour 05 Babiachor / Dharapani
- Jour 06 Dharapani / Muri
- Jour 07 Muri / Boghara
- Jour 08 Boghara / Dobang
- Jour 09 Dobang / Choriban Khola
- Jour 10 Choriban Khola / Camp des Italiens
- Jour 11 Jour d'acclimatation
- Jour 12 Camp des Italiens / Camp sur Glacier
- Jour 13 Glacier Camp de base / Dhaulagiri Camp de base
- Jour 14 jour d'acclimatation ...
- Jour 15 Col de French Pass / hidden valley
- Jour 16 Hidden vallée / Dhampus pass / Yak Kharka
- Jour 17 Yak Kharka / Jomsom
- Jour 18 Envol Jomsom / Pokhara/ Kathmandu
- Jour 19 Visite Pasupatinath / Boudnath

Jour 20 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.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite de Patan /Swayambunath

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.

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 règne des Mallas au 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 son artisanat qui est considérable.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Transfert Kathmandu/Beni (850m)

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ en véhicule privé Katmandu/Beshisahar. Sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 484m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Beni / Babichor (950m)

Quittant le fleuve de Kaligandaki, le sentier se dirige à l'ouest le long de la rive nord de la Myagdi Khola par le village de Beni Mangalghat, Singa et Tatopani. Traversant le pont au dessus du village sur la rive sud de la rivière, le chemin fait une petite demi boucle avant de traverser un autre pont, près du village de Simalchour, de nouveau sur la rive nord pour continuer jusqu' au village de Babichor. 5 / 6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 100m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Babiachor / Dharapani (1400m)

Nous débutons notre journée par une montée assez longue dans une belle forêt de pins Nous passons le village de Shahashradhara, traversée de la Duk Khola et marche par des champs arrivée à Ratorunga. Dans ce secteur la vallée se rétrécit encore et les terrasses

disparaissent de chaque côté du fleuve nous atteignons alors Dharapani bel endroit où les toits des maisons sont recouvertes de citrouilles. 5 /6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 450m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Dharapani / Muri (1850m)

Nous traversons la rivière direction Nord jusqu'à Phedi. Montagnes russes, montée jusqu'à Muri via Sibang et Mattim. Descente vers la Gatti Khola pour atteindre Phalai Gaon (1810meters). Traversée la Dhara Khola pour émerger de nouveau sur la rive ouest du Myagdi Khola montée alors vers le grand village Magar de Muri. 5 à 6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 450m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Muri / Boghara (2080m)

Descente, nous continuons par les champs en terrasse avant de monter une arête d'ici vous pouvez voir le Mt. Ghustung South (6465m). Descente vers la Myagdi Khola et le long de la rive ouest, village de Naura, montée courte avant de traverser une colline herbeuse, montagnes russes, et puis descente par une forêt et des champs en terrasse à Boghara. 6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 230m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Boghara / Dobang (2520m)

Descente par des champs en terrasse et montée à une petite arête, puis par une forêt de bambous et de sapins jusqu'à Jyardan, petites huttes les plus isolées dans ce secteur. Montée, forêt, cascades via Lipshe continuons par une forêt à Lapche Kharka pour arriver à Dobang. Coucher de soleil sur les sommets. 5/6 h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 440m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Dobang / Choriban Khola (3110m)

Traversée d'un pont en bois hors de Dobang le chemin monte à travers une forêt. Bientôt la face ouest du Dhaulagiri I (8167m) devient visible entre les arbres. Descente à la Myagdi Khola, pont en bois vers la rive Est continuons vers Chartare. Passant par des forêts, vous coupez à travers un secteur rocheux et arrivée à Choriban Khola. 6h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 590m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Choriban Khola / Camp des Italiens (3660m)

Nous suivons le chemin jusqu'à la moraine du glacier de Chhonbarban et entrons dans le glacier de la droite. Le Tukche Peak (6837m) droit devant tandis que le côté nord de l'impressionnant Dhaulagiri I (8167m) domine l'horizon vers la droite. Ensuite nous

atteignons le camp de base italien 3660m d'altitude. Très beaux paysages de montagnes ! environ 6 /7 de marche pour la journée.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: +550m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Jour d'acclimatation

Jour d'acclimatation et repos

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Camp des Italiens / Camp sur Glacier (4210m)

C'est un jour particulièrement dur. Descente raide par un sentier de pierre qui traverse une impressionnante gorge glacier de Chhonbardan environ 6/7h de marche pour la journée.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 550m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Glacier Camp de base / Dhaulagiri Camp de base (4740m)

Nous continuons notre ascension vers le camp. D'ici un spectacle fabuleux sur les sommets qui nous entourent l'impressionnant Dhaulagiri I (8167 m) dominant l'horizon vers votre droite, à l'ouest les crêtes du Dhaulagiri II (7751m), du Dhaulagiri III (7715m) et du Dhaulagiri V (7618m). Devant vous est l'icefall impressionnante 7h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 530m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Jour d'acclimatation

Jour d'acclimatation et exploration autour du camp.

Hébergement: sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Col de French Pass (5360m) / hidden valley (5200m)

Descendre du glacier exige souvent l'utilisation de corde, mais une fois au-dessus de la moraine une pente douce en montée jusqu'au French pass(5360m). Du col vous pourrez voir Mukut Himal (6328m), Tashi Kang (6386m) et Sita Chuchura (6611m), qui entourent la vallée cachée. Aux sud Tukche (6920m) et la crête massive de Dhaulagiri I. Du French pass nous continuons l'ascension au col de Thapa (5250m) entre la crête de Tukche et la crête de Thapa (6,012m). Après Thapa nous ferons notre camp à 5200m d'altitude. 6/7h de marche.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: + 620m

Dénivelé: - 160m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Hidden vallée / Dhampus pass (5200m) / Yak Kharka (3680m)

Petit-déjeuner puis nous montons au-dessus du col de Dhampus (5200m) et puis continuons le trek en descente vers yaks Kharka pour le campement. Il faut environ 6/7h de marche pour atteindre le camps.

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 1520m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Yak Kharka / Jomsom (2750m)

Nous descendons à Jomsom via le village de Marpha réputé pour ses pommes et son cidre. Montée le long de la Kali Kandaki jusqu'à Jomsom (2750m) siège administratif de la zone. Dès l'arrivée dans Jomsom vous aurez le temps pour vous détendre et célébrer l'accomplissement de votre trek. 5h de marche

Hébergement: sous tente

Dénivelé: - 930m

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 ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 19 Visite de Pashupatinath/Boudhanath

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.

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.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi 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 ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtels à Kathmandu et Pokhara, petits- déjeuners
- Transports, visites guidée et entrées des monuments
- Transfert en véhicule privé Kathmandu / Pokhara/Beni
- Billet d'avion Jomsom / Pokhara / kathmandu
- 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 au Népal
- Assurance pour le guide, cuisinier, assistant guide, porteurs
- 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\$ si vous le faites à l'aéroport de kathmandu
- Les dépenses personnelles, équipements sac de couchage
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme et 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 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'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 Tribhuwan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

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

Renseignements importants

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

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

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

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

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

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines

personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

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

Bon voyage !



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