



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*

Trek et Ascension du Tharpu Chuli Peak 21 jours / 20 nuits

Tharpu Chuli (5663m situé au cœur du sanctuaire de l'Annapurna à l'ouest du Népal. Le Tharpu chuli était appelée « Tent peak » par le premier grimpeur occidental Jimmy Roberts en 1956. Et gravi la première fois en 1964 par une expédition japonaise qui a été menée par Dr. Haruo Higuchi. Ce sommet peut être escaladé par l'arête du sud-est, du sud-ouest et du nord-est. L'arête du nord-est est l'itinéraire normal pour atteindre cette crête. Vous prendrez plaisir à escalader cette montagne avec de très belles vues sur l'Annapurna.

21 jours dont 14 jours de marche

Altitude maximum (5663m)

Difficulté : Maîtrise des bases de l'alpinisme, très bon marcheur

De préférence : mars / mai et Septembre/novembre

Hôtel à Katmandu : 4 nuits

Hôtel à Pokhara : 2 nuits

- Jour 01 Arrivée / kathmandu
- Jour 02 Visite de Patan/Swayambunath
- Jour 03 Envol Kathmandu/Pokhara
- Jour 04 Pokhara / Tikhedhunga
- Jour 05 Tikhedhunga / Ghorepani
- Jour 06 Ghorepani/ Ponnhill /Tadopani
- Jour 07 Tadopani / Chomrong
- Jour 08 Chomrong / Doban
- Jour 09 Doban / Deurali
- Jour 10 Deurali / camp de base de l'Annapurna
- Jour 11 Journée d'acclimations pour bien s'adapter à l'altitude
- Jour 12 Camp de base de l'Annapurna /camp d'altitude de Tharpu chuli
- Jour 13 Camp d'altitude / Ascension du sommet/Camp de base
- Jour 14 Jours de réserve en cas de mauvais temps
- Jour 15 Camp de base/ Doban (2510m)
- Jour 16 Doban / Jhinu dada
- Jour 17 Jhinu dada / Tolkha
- Jour 18 Tolkha / Pokhara
- Jour 19 Envol Pokhara/Kathmandu
- Jour 20 Visite de Pasupatinath /Boudnath
- Jour 21 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

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.

Swayambhunath: l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline à 4 km à l'ouest. Le stupa est l'un des sanctuaires bouddhistes les plus saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Envol le matin pour Pokhara (820m)

Petit-déjeuner transfert à l'aéroport puis envol pour Pokhara. Arrivé à votre hôtel installation puis visite aux alentours.

Ensuite départ pour **Stupa de paix/ revenir en bateau** : Stupa de paix, 20 minutes en véhicule puis randonnée en montée vers le Stupa environ 1h de marche ou en véhicule jusqu'au pied du Stupa. Situé au sommet d'une colline a était érigé pour la Paix dans le monde par un moine bouddhiste japonais Nipponzan Myohoji. On lui décerna le prix "courage de Conscience" le 5 Juin 1998 à Sherborn, Massachusetts pour la pagode de la paix de la Nouvelle-Angleterre. Cette pagode fut **bénie par le Dalai Lama**. Très belle vue sur la vallée de Pokhara sur le massif de l'Annapurna, le lac Phewa. Puis redescendre par la forêt vers le lac environ 20 minutes pour retrouver votre **bateau** pour la traversée du lac de Pokhara.

Hébergement: Hôtel Temple Tree Resort & Spa www.templetreeneepal.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Pokhara / Tikhedhunga (1594m)

Petit-déjeuner à votre hôtel puis transfert en véhicule privé environ 1h30 jusqu'à Naya Pul ensuite vous commencerez vraie randonnée depuis Nayapul. Continuer vers Tikhedhunga sur la route contrôle des permis de trek environ 5h de marche pour la toute la journée.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 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 06 Ghorepani/ Poonhill Poon Hill 3210m Tadopani (2590m)

Direction Poon Hill 3210m tôt le matin pour assister au lever du soleil sur les montagnes Dhaulagiri-8167m, Fishtail-6998m, Annapurna I- 8091m, Annapurna II- 7939m, Annapurna III-7555m, Annapurna IV-7525m, Himchuli - 6441m, Annapurna South - 7219m, Tukucho Peak - 6920m, retour à Gorepani pour prendre le petit déjeuner puis direction Tadopani environ 6h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé +350m

Dénivelé - 620m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 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 Chomorong d'où l'on peut apercevoir de très près le Machhapuchare en forme de queue de poisson 5h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé - 420m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Chomrong / Doban (2510m)

Descente par un escalier en pierres et traverser la rivière Chomrong Khola sur un pont suspendu. Montée par un chemin rocheux à travers des forêts jusqu'à Khurdi Ghar. La piste descend sur des marches et nous arrivons à Bamboo puis à Dovan où nous passerons la nuit 6 H de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : + 340m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Doban / Deurali (3230m)

Après petit-déjeuner départ pour Déurali la piste suit la rivière Modi Khola, ascension à travers des forêts de rhododendrons environ 4h de marche.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Deurali / Annapurna base camp (4130m)

Petit-déjeuner puis nous commençons notre randonnée vers camp de base des Annapurnas. Ascension jusqu'au camp de base de l'Annapurna, magnifique vue sur le cirque des sommets, vous apprécierez toute la beauté de ses grandioses montagnes environ 4h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : + 900m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 journée d'acclimations Pour bien s'adapter à l'altitude.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 camp de base de l'Annapurna /camp d'altitude de Tharpu chuli (5000m)
Petit-déjeuner ensuite départ pour le camp d'altitude de Tharpu chuli. Nous montons jusqu'à Tharpu Chuli.

Hébergement: sous tente

Dénivelé : + 870m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Camp d'altitude / Ascension du sommet (5663m) /Camp de base

Camp d'altitude / Ascension du sommet et descente au Camp de base de l'Annapurna (4130m). Tôt le matin nous commençons notre ascension nous sommes récompensés par des vues époustouflantes de la chaîne d'Annapurna. Nous revenons alors au camp de base d'Annapurna environ 4 de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : - 1533m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 jour de réserve en cas de mauvais temps

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Camp de base/ Doban (2510m)

Nous allons se lever tôt le matin pour admirer le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas. Retour à votre Lodge petit-déjeuner puis nous descendons par la même piste jusqu'à Doban environ 7h de marche pour arriver à votre Lodge.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : - 1620m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Doban/ Jhinu dada (1780m)

Petit-déjeuner tranquillement à votre Lodge puis nous descendons jusqu'à Bambo et Jhinu dada. Déjeuner à Sinuwa et continuer vers Chomrong d'où l'on peut apercevoir de très près le Machhapuchare en forme de queue de poisson. Un peu de pose puis direction Jhinu dada sources d'eau chaude où l'on peut se baigner et se relaxer environ 7h de marche.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Jhinu danda/Tolkha (1850m)

Jhinu dada / Tolkha traversée de Landrung un village Gurung et de la Modi khola puis montée raide d'une heure jusqu'à Tolkha environ 5h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 70m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Tolkha / Pokhara (820m)

Petit-déjeuner puis départ pour le dernier jour de trek jusqu'à Phedi 6h de marche pour rejoindre le bus 30mn jusqu'à Pokhara. Arrivé à votre hôtel installation puis temps libre.
Hébergement : Hôtel Temple Tree Resort & Spa www.templetreenepal.com ou similaire
Dénivelé:- 1030m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 19 **Envol** Pokhara/Kathmandu

Matinée libre à Pokhara puis transfert à l'aéroport ensuite vol pour Kathmandu environ 30mn de vol d'où vous pourrez admirer encore une fois les montagnes de l'Himalaya et prendre de spectaculaires photos. L'après midi temps libre au cœur de Thamel pour vos achats etc....

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

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 20 Visite de Pasupatinath /Boudnath

Bouddhanath Stupa: environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de moulins à prière et 108 petites images de Bouddha l'encerclant. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. 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. on ne connaît pas la date exacte de sa construction, on estime qu'il date à peu près du VII^{ème} s. 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.

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^{ème} siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les brahmanes pieux (croyant) s'y rendent chaque matin dans la rivière Bagmati.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 21 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtels à Katmandu et Pokhara, petits- déjeuners
- Transports, visites guidées des monuments à Katmandu
- Billet d'avion Kathmandu / Pokhara / Katmandu
- Taxes d'aéroport domestique
- Permis de trekking, TIMS card
- Permis de sommet de trek
- Guide, cuisinier, porteurs, assistant guide
- Pension complète durant le trek

- Boissons thé, café pendant le trek
- Logement sous tente durant l'escalade
- Logement en Lodge durant le trek
- Assurance pour le guide, porteurs, assistant guide
- Tout le matériel de camping pendant l'ascension

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 Katmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Dépenses personnelles, pourboires, les boissons alcoolisés, sodas..
- Équipement d'escalade et personnels

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 unicorns, 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 multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

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

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

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

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la

cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

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

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

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

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

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

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

Renseignements importants

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