



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*

Kanchenjunga Trek 28 jours 27 nuits

Le trek de Kanchenjunga a lieu dans une des plus belles contrées lointaines du Népal à la frontière du Sikkim (Inde) et du Mt. Kanchenjunga (8586m) qui est la troisième plus haute montagne au monde et la deuxième plus haute montagne du Népal. Ce secteur a été ouvert aux trekkers en 1988. Des villages intacts et un environnement naturel dont vous pourrez explorer en toute tranquillité. L'éloignement, le paysage spectaculaire de montagne, flore et faune diverse, vieux monastères fascinants et des styles de vie de culture exotiques vous transporteront dans la beauté de l'Himalaya.

De Taplejung, notre trek nous conduit sur des terres tropicales aux hauts glaciers, des sommets environnants Kanchenjunga, Kambachen, Yalung kang et de Jannu. Commencant par une descente par les champs en terrasse et les forêts à la rivière de Tamur, beaucoup de villages avant de gagner l'altitude aux terres alpestres autour de Ghunsa, le glacier de Kanchenjunga, de Lhonak et de Pang Pema (5140 m), le point le plus élevé de ce voyage. Vous n'avez besoin d'aucune formation d'alpinisme ou expérience technique pour ce voyage car le terrain n'est pas très difficile

28 jours dont 22 de trek

Bon marcheur /soutenu/ très bonne condition physique.

Altitude maximum : 5140m

De préférence : mars à mai et octobre /novembre

Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)

Hôtel à Kathmandu :5 nuits

- Jours 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Visite de Patan/Swayambunath
- Jour 03 Envol Kathmandu / Suketar /Lalikharka
- Jour 04 Lalikharka / Khesawa
- Jour 05 Khesawa / Mamankhe
- Jour 06 Mamankhe / Yamphudin
- Jour 07 Yamphudin/ Chitre
- Jour 08 Chitre to Torontan
- Jour 09 Torotan/ Tseram
- Jour 10 Tseram /Ramche
- Jour 11 Explorer Oktang / Ramche
- Jour 12 Ramche / Salleri Via Mirgin La Pass
- Jour 13 Salleri / Ghunsa

- Jour 14 Ghunsa / Kambachen
- Jour 15 Journée d'acclimatation
- Jour 16 Kambachen / Lhonak
- Jour 17 Lhonak / Pang Pema
- Jour 18 Explorer autour Kanchenjunga /Kambachen
- Jour 19 Kambachen / Ghunsa
- Jour 20 Ghunsa / Amjilasa
- Jour 21 Amjilasa / Sakathum
- Jour 22 Sakathum / Chirwa
- Jour 23 Chirwa / Phurumba
- Jour 24 Phurumba / Suketar
- Jour 25 Envol Suketar / Kathmandu
- Jour 26 Journée libre en cas d'annulation du vol
- Jour 27 Visite de Bouddhanth/Pasupatinath/Bhaktapur
- Jour 28 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 Kathmandu / Suketar (2300m) et Lalikharka (2276m)

Petit-déjeuner puis transfert à l'aéroport puis envol pour Suketar environ 35mn de vol. Arrivé à Suketar toute l'équipe de trekking vous attend dans l'aéroport. Nous débutons par une journée facile vers Lalikharka où vous pouvez voir les chaînes du Makalu et du Kanchanjunga. 3h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 966m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Lalikharka / Khesawa (2120m)

Après le petit déjeuner trek jusqu' à Khesawa. Nous passons par les villages de Pakora, Phawa Khola et Kunjuri avant d'atteindre Khesawa. 5h de marche pour toute la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 156m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Khesawa / Mamankhe (1920m)

En montée raide à flanc de colline par les champs en terrasse au-dessus de la Kabbeli Khola. Montagnes russes traversant des vallées, après le déjeuner nous passons le village d'Anpan, avant de descendre à Kashawa Khola. Nous continuons en montée par les champs en terrasse au village de Mamankhe. 5/6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 200m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Mamankhe / Yamphudin (2080m)

Montée graduelle jusqu'à Yamphudin, un grand village isolé peuplé de Rai et de Sherpa. C'est le dernier village de ce secteur jusqu'à ce que nous atteignons Ghunsa environ 6h de marche pour atteindre le camps.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 160m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Yamphudin/ Chitre (2965m)

Nous ne verrons aucun village aujourd'hui, mais nous aurons une belle promenade dans une forêt paisible. Nous traversons Omje Khola avant d'atteindre Chitre. 6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 885m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Chitre to Torontan (3010m)

montée en pente raide dans des forêts dense la plupart du temps passant par Deurali Danda. Ensuite nous descendons par une autre belle forêt et continuons vers le bas de la vallée de Simjhua. Après le passage d'un pont en bois nous atteignons finalement Torontan pour passer la nuit. 6h 30 de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 45m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Torotan/ Tseram (3870m)

Nous suivons la rivière par une belle forêt (la plupart du temps forêt de rhododendron). En montée vers Tseram nous pouvons voir le glacier de Yalung, et certaines crêtes (crête de Kabru et de Rathong). 6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 860m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Tseram /Ramche (4580m)

Journée courte petite montée raide le paysage est magnifique, nous longeons le glacier de Yalung environ 4h de marche pour toute la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 710m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Exploration aux tour de Oktang

Explorer Oktang (4730m) / Ramche tôt le matin, nous emportant notre déjeuner pour notre première rencontre avec le Kanchenjunga. Devant un cirque glacier long de 15 km et de 7500 m d'altitude. Les trois sommets principaux du Mt Kanchenjunga (8420m), à (8586m) et (8474m). La vue est vraiment spectaculaire ! plus loin vers Oktang (4730m), vous pouvez alors descendre sur le glacier et le traverser jusqu'à un point au-dessous de Talu. D'ici vous pouvez voir toutes les montagnes de la région particulièrement Jannu (Kumbhakarna) puis retour à Ramche. 5h30 de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 150m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Ramche / Salleri Via Mirgin La Pass (4663m)

Petit-déjeuner puis départ vers le bas de la vallée, passant le petit village de Lapsang puis vers le col de Mirgin La. Après le col nous continuons vers Salleri pour passer la nuit. A l'horizon on aperçoit le Makalu, l'Everest, le Gyakung Kang, le Lhotse et le Chamalang. En direction du sud il est possible de voir le Terai, vue panoramique qui récompense tous nos efforts. 7 h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 67m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Salleri / Ghunsa (3475m)

Vers Lambasumba Kharka traversant quelques cols. D'ici nous pouvons voir de belles vues de la face de sud-ouest du Mt. Jannu (Kumbhakarna). De Lumbasumba Kharka, promenade facile et plaisante à travers des forêts en descente à Ghunsa. Ghunsa est un village tibétain avec un petit monastère (Gompa) et des drapeaux de prières flottants aux maisons de bois. C'est une excellente occasion d'observer les personnes locales et leur culture. 5h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 1188m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Ghunsa / Kambachen (4040)

Nous montons graduellement au sud du Ghunsa Khola par de belles forêts de pin et de rhododendron, passant beaucoup de murs de mani et de chortens. De Ghunsa Khola courte montée jusqu'à Kambachen. Beau panorama du Mt. Jannu, Kanchaenjungta et quelques autres sommets peuvent être vus de cet endroit. 5/6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 565m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 journée d'acclimatation

Journée d'acclimatation Exploration des alentours possibilité de faire une petite excursion au camp de base du Mt Janu.

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Kambachen to Lhonak (4790m)

Une montée progressive par des champs rocheux jusqu'à Ramtang (4240m) et puis traverser le nord-ouest du glacier de Kanchenjunga pour atteindre Lhonak. Lhonak est une plaine haute et froide au-dessus du glacier de Kanchenjunga. Nous placerons notre camp entre les rochers à l'abri du vent. Il y a de belle vue de montagne tout autour comme Népal Peak, Twin's peak, le Mera, et la vague blanche. 5/ 6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 750m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Lhonak / Pang Pema (5140m)

Petit-déjeuner puis trek ver Pang Pema qui est le camp de base d'expédition pour le Kanchenjunga. Montée graduelle à travers la plaine puis devient bientôt plus raide en suivant la moraine. Pang Pema (5140m) est le point d'altitude le plus élevé du trek environ 4h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 350m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Explorer autour Kanchenjunga /Kambachen (4040m)

Nous progressons en montant au nord de Pang Pema qui offre des vues splendides du Kanchenjunga, , Twin's Peak et Tent Peak et bien d'autre encore. Nous descendons à Kambachen pour la nuit. 7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : -1100m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 19 Kambachen / Ghunsa (3475m)

Petit-déjeuner puis nous retraçons nos pas vers Ghunsa passant à travers la route de Ramtang environ 3/ 4h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 565m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 20 Ghunsa / Amjilasa (2460m)

Après petit-déjeuner puis nous marchons à travers une belle forêt qui donne sur une colline verdoyante. 4h de marche pour la journée arrivé au camp installations puis temps libre ou se promener aux alentours.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 1015m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 21 Amjilasa / Sakathum (1600m)

Une longue descente raide vers Ghunsa Khola. Aujourd'hui, le plus souvent nous passerons près de la rivière de Tamur et de Ghunsa Khola. 5h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 860m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 22 Sakathum / Chirwa (1200m)

Sur notre chemin nous arrivons au confluent de deux fleuves, Ghunsa Khola et Simbua Khola. Simbua Khola prend sa source du camp de base du Kanchenjunga sud. Nous apprécierons la vue magnifique de ces deux fleuves s'unissant dans Tamur Koshi. Suivant le sentier le long de Tamur nous entrons alors dans le village de Chirwa. 5h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 400m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 23 Chirwa / Phurumba (1120m)

L'itinéraire nous mène à des terres cultivées et à de beaux pâturages. En montée par un chemin de pierres en escalier. Après cette longue montée nous arrivons à la vallée de Phurumba. 4h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 80m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 24 Phurumba / Suketar (2300m)

Dernier jour de trekking. De Phurumba, nous montons le long de l'arête vers le village de Taplejung durant trois heures. Continuons toujours en montée jusqu' à Suketar. Environ 5h de marche pour la journée. Arrivé à Suketar installations puis promenade aux alentours du village et aéroport.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 1180m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 25 Envol Suketar / Kathmandu (1334m)

Petit-déjeuner puis envol pour Kathmandu environ 35m de vol. Arrivé à Kathmandu transfert à votre hôtel installations puis temps libre au cœur de centre touristique Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 26 Journée libre en cas d'annulation du vol

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 27 Visite de Bouddhanth/Pasupatinath/Bhaktapur

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Pashupatinath: centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédié à Shiva. Pashupatinath: l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui **signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau**). Le temple, sa forme actuelle date du XVII^{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. **Sadhu:** les fous de dieu, sont couverts de cendres. Ce sont des hommes respectés, habités par la parole divine qui se livrent à la méditation et demandent l'aumône (argent ou nourriture). Ils renoncent aux biens matériels et à leur famille.

Visite de Bhaktapur la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14^{ème} aux 16^{ème} siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12^{ème} siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla. Déjeuner puis retour à Kathmandu.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 28 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 petits- déjeuners
- Transports, visites guidée et entrées des monuments
- Billet d'avion Kathmandu /Suketar/Kathmandu
- Permis trekking et TIMS card
- Guide, cuisinier, porteurs et 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 3 photos d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Pourboires, les dépenses personnels et les équipements 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 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

passport 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.
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