



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*

Trek Camp de base du Makalu 22 jours 21 nuits

Makalu (8463m) est la cinquième plus haute montagne au monde. Le trek jusqu'au camp de base du Makalu est bien choisi pour ces amoureux aventureux qui veulent explorer le paysage le plus étonnant de l'Himalaya oriental. Resté intact le trekking du Makalu est très proche de la région de l'Everest. Le paradis des naturalistes, des communautés mélangées, des animaux et des oiseaux (tels que les loups, renards et le léopard des neiges) sont l'attraction principale de cette région. Ce trek vous fera connaître l'héritage culturel du Népal, des plaines du Terai à 200m d'altitude au camp de base du Makalu à 4812m d'altitude. Très peu visité par des touristes, les vues de la face sud du Makalu, aussi bien que l'Everest et le Lhotse sont vraiment majestueuses et fantastiques.

22 Jours dont 18 de trek

Bon marcheur /soutenu/ très bonne condition physique.

Altitude maximum : 4812m

De préférence : mars à mai et septembre /novembre

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

Hôtel à Kathmandu :4 nuits

- Jours 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Visite de Patan/Swayambunath
- Jour 03 Envol Kathmandu / Tumlingta/ Mane Vanjyang
- Jour 04 Mane Vanjyang / Chilchile
- Jour 05 Chilchile / Num
- Jour 06 Num / Seduwa
- Jour 07 Seduwa / Tashigaon
- Jour 08 Tashigaon / Khongma la
- Jour 09 Khongma La / Mumbuk
- Jour 10 Mumbuk / Yangle Kharka
- Jour 11 Yangle Kharka / Yak Kharka
- Jour 12 Journée d'acclimatation exploration des alentours.
- Jour 13 Yak Kharka / Makalu Base Camp /Shersong
- Jour 14 Shersong / Yangle Kharka
- Jour 15 Yangle Kharka / Dobato
- Jour 16 Dobato / Tashigaon
- Jour 17 Tashigaon / Num
- Jour 18 Num / Mane Vanjyang
- Jour 19 Mane Vanjyang / Tumlingtar

Jour 20 Envol Tumlingtar / Kathmandu
Jour 21 Visite Pasupatinath/ Boudnath /Durbar Square
Jour 22 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 / Tumlingtar/ trek à Vanjyang (1165m)

Petit-déjeuner puis transfert à l'aéroport et envol pour Tumlingtar. Arriver à Tumlingtar l'altiport de la vallée de l'Arun rencontre avec l'équipe puis nous commençons le trek. Aujourd'hui nous allons marcher 4h de marche pour la journée.

Durée de vol : 40m

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 169m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Mane Vanjyang / Chilchile (1830m)

Nous débutons par une montée dans une forêt de rhododendrons pendant environ 3h puis chemin plat jusqu'à Chilchile où il y a un petit village principalement habité par des Gurungs. 6 /7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 665m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Chilchile / Num (1500m)

De nombreux champs cultivés, petits village Sherpa Baisake et de Kuwapani (1870m), l'itinéraire monte environ 100 mètres avant la descente dans des forêts de chênes. Montée,

descente, le village de Mure (2000m), un village habité par des Sherpa et Rai. Descente raide et finalement nous atteignons Num qui est sur une colline au-dessus de la rivière d'Arun Koshi. 6/ 7h marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 330m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Num / Seduwa (1540m)

Nous descendons d'abord en pente raide par les champs de maïs de Lumbang, nous continuerons par la forêt, pont de suspension au-dessus de l'Arun Koshi. D'ici montée raide jusqu'à Seduwa (1540m). L'agriculture et les récoltes cultivées ici sont le millet, pommes de terre et légumes selon la saison. Poste de contrôle de la région de conservation du Makalu où nous enregistrons le permis de trekking. 5 à 6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 40m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Seduwa / Tashigaon (2070m)

Marche facile sur terrain plat, village de Ropesa peuplé de Rai, Tashigaon population Sherpas. Des drapeaux de prière flottent dans le vent dans et autour du village. C'est le dernier village dans la vallée de l'Arun. 5h de marche.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 530m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Tashigaon / Khongma la (3560m)

En montée sur un chemin raide. Nous passons par des forêts puis la petite bergerie de Chipla (2520m). Le sentier continue en montée passe un kharka (terre de pâturage) et suit finalement une série d'escaliers en pierre montant jusqu'au dessus de l'arête. D'ici courte descente à Khongma La où nous passons la nuit. 5/ 6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 1490m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Khongma La / Mumbuk (3550m)

Encore une étape de montagnes russes ! Belle vue de Chhamlang, peak 6 (6739m) et peak 7 (6105m). Escaliers, forêt et suivant un chemin en descente vous atteignez un beau lac appelé « Kalo Pokhari » (4004m). Monterons encore par le col de Shipton La (4216m) (Eric Shipton, qui a employé ce passage avec Edmund Hillary sur leur reconnaissance 1952 de l'Everest). Nouvelle montée vers le col de Keke La (4150m) et puis descente dans une vallée remplie rhododendrons et continuons vers Mumbuk.

6 à 7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 10m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Mumbuk / Yangle Kharka (3750m)

En descente pour atteindre la vallée de Barun par des forêts de sapins et de rhododendrons et traversons une grotte à 3250 m et puis débouchons sur un grand terrain découvert d'où

nous aurons un bon point de vue du Mt. Tutse crête 6 (6739m) et crête 7 (6185m). Nous continuons notre trek sur la vallée qui s'élargit et traversons un pont en bois au dessus de Barun Khola pour atteindre finalement Yangle Kharka.

6 à 7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 200m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Yangle Kharka / Yak Kharka (4600m)

Nous suivrons la vallée de Barun après Piphuk Kharka (3930m). Montée, une chute d'eau, prairie. Ici nous poursuivons vers Jhak Kharka (4210m) puis les belles prairies de yaks Kharka .

6h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 850m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 journée d'acclimatation Exploration des alentours.

Hébergement : sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Yak Kharka / Makalu Base Camp (4812m) et retour à Shersong (4610m)

Aujourd'hui nous continuons par Shersong et nous montons graduellement un col 100m au-dessus du camp de base de Makalu descente au camp de base du côté Ouest de la rivière. Epoustouflante vue de la face sud du Makalu (8485m)! Les différentes montagnes comme le Baruntse (7152 m), Kali Himal (6985 m), Chamlang (7390 m), Makalu II (7640 m),. sont superbes de cet endroit. Retour à Shersong le même jour pour la nuit. 6 /7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : + 212m

Dénivelé : - 202m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Shersong / Yangle Kharka (3600m)

Nous retracerons nos pas dans la vallée de Barun au camp de Yangle Kharka. Nous marchons ensuite par un chemin rocailleux à travers une forêt joli paysage sur de vertes collines.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 1010m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Yangle Kharka / Dobato (3550m)

Petit-déjeuner puis aujourd'hui petit trek pour la journée. Nous continuons de descendre vers Dobato environ 4h de marche arrivée au camps installations puis temps libre au se promener aux alentours.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 50m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Dobato / Tashigaon (2070m)

Nous passons par le col de Shipton La et descente à Khongma puis une longue descente raide jusqu'à Tashigaon où nous passons la nuit. 6/ 7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 1480m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Tashigaon / Num (1490m)

Le sentier d'abord descend rapidement ensuite remonte pour atteindre num. Vous traverserez une forêt de bambou, des petits villages.

6/7h de marche

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 580m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Num / Mane Vanjyang (1158m)

Après petit-déjeuner nous débutons en montant par des forêts et descendons graduellement vers Mane Vanjyang environ 6 à 7h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 332m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 19 Mane Vanjyang / Tumlingtar (510m)

Petit-déjeuner puis départ pour le dernier jour de trek pour rejoindre Tumlingtar détente et célébration de la fin du trek. 5h de marche pour la journée.

Hébergement : sous tente

Dénivelé : - 648m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 20 Envol Tumlingtar / Kathmandu

Petit-déjeuner puis envol pour Kathmandu. Arrivée à Kathmandu transfert à votre hôtel installation puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 21 Visite Pasupatinath/ Boudnath /Durbar Square

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.

Durbar square: Durbar Square, le coeur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité. Les Népalais viennent les honorer tour à tour puis s'arrêtent aux marchés à **Asan Tole** ou Indra Chowk,

La Kumari: Déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali. La Kumari est choisie par des prêtres du temple de Taleju et 5 religieux bouddhistes. Elle doit être âgée de 5 ans et posséder les 32 signes de perfection. Elle doit être issue d'une famille bouddhiste d'orfèvres ou de forgerons de la caste des sakyas. Une Kumari ne peut garder sa place que 6 ou 7 ans à la puberté elle doit quitter le palais.

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

Jour 22 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
- Hôtel à Kathmandu, petits- déjeuners
- Transports, visites guidée et entrées des monuments
- Billet d'avion kathmandu / Tumlingtar/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 1 photo d'identité pour le visa

- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnés dans le programme, équipement personnel
- Les boissons alcoolisées, sodas et les dépenses personnelles

Les pourboires: ils font partie de la culture du pays, il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € 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 révisé.

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 besoin pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5°C, -10°C)
- 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 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 nécessaires en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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