



FICHE TECHNIQUE Automne 2024 - Printemps / Automne 2025 Népal

DECOUVERTE DU NEPAL : KATMANDOU, ANNAPURNAS ET JUNGLE DU TERAÏ

15 jours – 14 nuits – 10 jours de balades et visites - *Découverte Niveau 1*



*De l'Himalaya à la jungle du Terai, un voyage au Népal entre
Katmandou et Pokhara.*

La célèbre tibétologue et écrivain Alexandra David Neel explore la région dès 1911 ; nous emboîtons le pas à ce personnage peu ordinaire et revivons le périple fascinant qu'elle accomplit. Temples bouddhistes, hindouistes et tibétains, palais somptueux de la vallée de Katmandou... Son voyage (le nôtre aussi), commence ainsi, pour s'élever ensuite facilement vers la région de Pokhara où s'imposent les plus hautes montagnes du monde et les petits villages authentiques népalais... Durant les randonnées, sur les chemins tracés depuis la nuit des temps, la gentillesse et la douceur du peuple népalais nous accompagnent au fil des étapes... Puis c'est un autre visage du Népal qui nous attend, au pays des Maharadjas, au départ d'un hébergement confortable, dans la jungle du Terai, où balades à dos d'éléphant, en canoë ou à pied, seront les moyens de locomotion utilisés pour partir à la découverte d'une faune sauvage où rhinocéros, singes et oiseaux aux couleurs paradisiaques vivent en toute sérénité dans une jungle luxuriante. Un séjour original pour les « non trekkeurs », au cœur du Népal authentique, à la découverte des trésors culturels et des paysages magnifiques des vallées de Katmandou et Pokhara...

Le Népal est un petit pays coincé entre deux immenses territoires : la Chine au Nord et l'Inde au Sud. Le Népal subit les deux influences de ces deux pays au niveau politique mais aussi culturel. Le Népal possède une ressource naturelle : L'eau... Celle-ci est la cible de l'Inde dont les principaux cours d'eau prennent leur source au Népal.

Le Népal est le pays d'origine du trek. Ouvert dans les années 50 par quelques alpinistes, de nombreux randonneurs ont eu envie, dans les années 60, de parcourir les sentiers du Khumbu ou des Annapurna. En 1964, le Major Jimmy Roberts découvre le sanctuaire des Annapurnas et fonde la première agence de trek. Il fut le premier à employer ces termes.

Les points forts du voyage

Les plus beaux sites du Népal avec les vallées de Katmandou et Pokhara, les villages authentiques népalais, les panoramas magnifiques sur les Annapurnas.

Le Parc Naturel du Chitwan, dans la jungle du Terai, avec une flore et une faune exceptionnelle.

Des hébergements confortables et chaleureux.

Le dîner traditionnel du jour 2 inclus dans le tarif.

Le village de Lumbini, lieu de naissance de Bouddha.

PROGRAMME

Jour 1 : **France - Katmandou**

Vol Paris/ Katmandou.

Hébergement : avion (repas à bord).

Jour 2 : **Katmandou (1340 m)**

Accueil à l'aéroport par notre équipe puis transfert et installation à l'hôtel ; reste de l'après-midi libre pour se reposer. Dîner dans un restaurant traditionnel, dans un ancien palais royal, avec chants, musique et danses du pays.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Nota : Depuis quelques temps, les « porteurs de bagages » font pression à la sortie de l'aéroport de Katmandou ; ils deviennent de plus en plus pressants même auprès de nos guides. Le pourboire « normal » pour ce « service » est de 100 Rps (1€) par personne.

Jour 3 : **Visite de Katmandou**

Découverte de Patan, une ville qui à l'origine était indépendante de Katmandou et constituait à elle seule un autre royaume à part entière. La visite de Durbar Square, maison de Kumari déesse vivante est une œuvre exemplaire de l'architecture Sikhara ; au cœur de Katmandou, cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Découverte du Temple Doré, ancien palais royal de Hanuman Dhoka qui regorge de statues représentant les divinités les plus honorées du Népal... les artisans les plus renommés de la ville y travaillent le bronze.

Temps de marche et visites : 2 heures environ.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Visite de Katmandou - Village de Nagarkot**

Visite en matinée du site sacré de Pashupatinah situé sur les berges de la rivière sacrée Bagmati. C'est un des sites les plus sacrés pour les hindous (le Bénarès de Katmandou). C'est aussi en ce lieu où l'on procède aux crémations sur les ghats. Découverte ensuite du plus grand site de pèlerinage pour les Bouddhistes : Boddhnath. C'est le plus grand stupa du monde ; de nombreux moines et bouddhistes effectuent là leurs prières. Transfert ensuite en véhicule jusqu'au village de Nagarkot, situé à 30 km de Katmandou. Nagarkot est sans nul doute le village le plus couru de la vallée ; on peut y admirer de superbes champs en terrasses encadrés par les plus beaux panoramas qui soient sur l'Himalaya. Les massifs du Jugal, du Khumbu et du Rolwaling y sont visibles ; par grand beau temps, les flancs de l'Everest peuvent se laisser apercevoir...

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Cité médiévale de Bhaktapur**

Départ matinal afin d'admirer le lever de soleil sur la chaîne himalayenne. Randonnée à travers la forêt et jusqu'au village médiéval de Nala. Découverte ensuite de la ville médiévale de Bhaktapur (après un court transfert). Loin de l'agitation, cette cité a su conserver toute son authenticité avec ses ruelles étroites et son Durbar Square de l'époque, où régnaient sur toute la vallée les rois du Moyen Âge. La ville de Bhaktapur est aussi réputée pour le travail du bois, des masques en papier et la poterie. Déambulation en soirée dans les rues de la ville afin de connaître la vie quotidienne des népalais.

Temps de marche et visites : 3 heures environ.

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Bhaktapur - Bandipur**

Départ après le petit déjeuner pour un transfert en direction de Bandipur, à travers un paysage de moyenne montagne époustouflant le long des rivières Trisuli puis Marsyangdi. Au passage, montée en téléphérique sur la colline du temple de Manakamana. Manakamana est le nom d'une déesse hindoue qui, dit-on, accomplit les souhaits du peuple. Il est dit qu'un roi de Gorkha a été béni par la déesse pour obtenir la victoire sur de petits royaumes afin d'agrandir le sien. Arrivée ensuite à Bandipur, village médiéval d'architecture typiquement Newar, perché au sommet d'une colline entre Katmandou et Pokhara. Il y a de nombreuses années, Bandipur possédait un bazar important car c'était le centre d'échanges commerciaux entre les plaines du Terai et les montagnes au nord. Balade tranquille autour de ce village à l'ambiance particulière et aux panoramas grandioses sur les sommets du Macchapuchare, du Nilgiri, du Manaslu, des Annapurnas et des massifs du Bouddhas. Parmi les temples à visiter : Mahalaxmi Mandir dédié à la déesse de l'Abondance, ou Bindebasini abritant la destructrice de démons Durga au cœur du bazaar.

Transfert : 6 heures environ avec les pauses.

Hébergement : guest house.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Bandipur - Pokhara**

Direction Pokhara, la deuxième ville du Népal et le point de départ de nombreux treks. Balade en bateau sur le lac naturel de Phewa pour admirer la vue de la ville et des montagnes environnantes. Peu après, visite du temple de Tal Bahari puis après le déjeuner, continuation le long des berges du lac afin d'aller contempler la cascade David et découvrir un village de réfugiés tibétains. Si le temps est clair la vue est magnifique sur les montagnes du Macchapuchare (queue de poisson) et des Annapurnas II, III et IV.

Transfert : 2 heures environ.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 8 : **Randonnée autour de Pokhara**

Randonnée au départ de Pokhara pour le village de Sarangkot. Panoramas fantastiques sur la chaîne des Annapurnas avec notamment le sommet fabuleux du Macchapuchare. Visite ensuite du Stupa de la paix situé au sommet de la colline ; il fut érigé pour la paix dans le monde et béni par le Dalai Lama. Descente ensuite par la forêt afin de retrouver le lac et notre bateau pour la traversée du lac de Pokhara.

Temps de marche : 1 heure environ.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 9 : **Pokhara - Tansen**

Départ pour le village de Tansen, célèbre pour ses tissus traditionnels en coton fabriqués à la main, les « Dakhas », et pour le travail du bronze (art Kurawa). Hébergement privilégié car situé sur le sommet de la colline Shreenagar, avec des vues impressionnantes sur les Annapurnas et le Dhaulagiri qui se découpent dans le ciel !

Transfert : 5 heures environ.

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 10 : **Tansen - Lumbini**

Arrivée à Lumbini en passant par Butwal. Visite du lieu de naissance du Seigneur Bouddha, du temple de Maya Devi, de l'Arbre Bouddha et des ruines de l'ancien palais royal. La principale attraction de cette ville est le jardin Sacré s'étendant sur 8 km² où sont disposés tous les trésors de ce lieu historique. Dans les jardins entourant les ruines se trouve l'Arbre de Bouddha où Siddhartha Gautam reçut son instruction et devint Bouddha. A gauche de Mayadevi Temple se tient Ashoka Pillar, que l'Empereur Ashoka érigea en 249 avant JC, pour commémorer son pèlerinage au site sacré. Nous visiterons le Jardin sacré en Rickshaw.

Transfert : 4 heures de route environ.

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 11 : **Lumbini - Chitwan**

Transfert vers Chitwan ; arrivée à l'hôtel, pot de bienvenue puis installation dans les chambres. Après le déjeuner, un temps de repos (2 heures environ) vous sera accordé ; visite ensuite du village de Tharu avec son musée. Chitwan est un lieu paradisiaque, un havre de paix par excellence, en plein cœur de la jungle du Terai.
Temps de transfert : 5 heures environ.

Hébergement : chambre d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 12 : **Découverte de la jungle du Terai**

Excursion à dos d'éléphant, en pirogue et à pied afin d'observer la faune du Terai : rhinocéros blanc, singes, crocodiles, gavials et oiseaux... tranquillité d'un lieu magique.

Hébergement : chambre d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 13 : **Chitwan - Katmandou**

Départ du Chitwan pour Katmandou ; déjeuner en cours de route puis arrivée et installation à l'hôtel. Reste de l'après-midi libre et de repos.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Repas non inclus : dîner.

Jour 14 : **Katmandou - France**

Journée libre sur Katmandou si les heures de vol le permettent. Vol retour sur la France.

Hébergement : avion, repas à bord.

Repas inclus : petit déjeuner.

Jour 15 : **France**

Arrivée en France.

La réglementation de l'aéroport de Katmandou n'autorise que les personnes titulaires d'un billet d'avion, d'entrer jusqu'au comptoir d'enregistrement ; c'est la raison pour laquelle votre guide ne pourra pas vous y accompagner.

Depuis quelques années le Népal s'est lancé dans le projet de construction de routes ; les travaux avancent chaque jour ; c'est ainsi que, régulièrement, nous modifions les parcours afin de vous éviter de marcher sur la piste.

Viamonts Trekking (sarl vstm) Tel.: 05 61 79 33 49 Mail: info@viamonts.com

Fiche technique « Découverte du Népal : Katmandou, Annapurnas et jungle du Terai » Réf : nep3913

Les routes népalaises sont en général en mauvais état ; elles sont étroites et la circulation est parfois rendue difficile : voitures, piétons en grand nombre (parfois en processions), nombreux travaux routiers, charrettes tirées par des animaux... En altitude se produisent souvent des glissements de terrain qui coupent ces voies de communication. Les transferts se font donc à allure réduite, ne dépassant pas souvent les 50 km/heure. La tolérance et la patience seront donc de mise ; la mentalité népalaise n'est pas du tout la même que la nôtre. Les temps de transferts prennent en compte ces paramètres mais le moindre problème sur la route peut engendrer une perturbation du programme prévu.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 08/08/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Découverte Niveau 1 : Découvrir la randonnée, faire ses premiers pas vers le voyage d'aventure, sans stress, au rythme d'une marche tranquille, sans difficulté technique. Le thème « Découverte » permet au plus grand nombre, de découvrir une région, un pays, sur des sentiers déboussaillés ou des itinéraires qui vous permettront de croiser les sites incontournables d'un pays ou d'une région et ses aspects naturels, culturels et humain.

Chez *Viamonts trekking*, en fonction de la destination, nous pouvons y associer d'autres activités autres que la randonnée : safaris, vélo, bateau...

Certaines destinations, comme par exemple la Namibie ou encore le Vietnam et la Jordanie possèdent quelques séjours où la marche (lorsqu'il y en a) est souvent accompagnée de temps de détente, de baignades, et d'échanges avec les populations locales... En Afrique Noire par exemple, les temps de safaris en véhicules de brousse seront très présents avec un hébergement en lodge ou en campement confortable. Il en sera de même pour certaines régions de France où la randonnée n'excèdera pas 4 heures de marche tranquille et se déroulera sur des chemins, pistes ou sentiers faciles...

Chez *Viamonts trekking*, nous déclinons le thème « Découverte » en deux niveaux, avec de très peu à peu de dénivelées sans difficulté technique.

- Niveau I : balade de moins de 4 heures sur chemins, sentiers ou pistes faciles.
- Niveau II : marche de 4 à 6 heures (à un rythme tranquille avec de nombreuses pauses) sur chemins, pistes ou sentiers sans difficulté technique mais parfois vallonnés.

Quelques précisions par rapport à ce voyage : Il y a dix jours de balades et visites à un rythme facile de manière à profiter des paysages et à « découvrir » la culture népalaise en toute quiétude. Nous privilégions dans ce séjour l'aspect « découverte » à l'aspect sportif.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à relativiser les choses.

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe. Vous pourriez être interpellés face à certaines réactions ou comportements. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de « digérer » certaines choses.

Vous allez vivre dans un milieu différent du vôtre, vous allez découvrir d'autres populations avec une culture différente de la vôtre ; certaines situations ou comportements peuvent vous surprendre...

Enfin la météo est parfois capricieuse... ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou la neige... le trek et la montagne c'est aussi ça...

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HÉBERGEMENT

3 nuits en hôtel* à Katmandou** en chambre double avec petit déjeuner.

1 nuit en hôtel à Nagarkot en chambre double avec petit déjeuner.

1 nuit en hôtel* (guest house) à Bhaktapur** en chambre double avec petit déjeuner.

1 nuit en guest house à Bandipur en chambre double avec petit déjeuner.

2 nuits en hôtel* à Pokhara** en chambre double avec petit déjeuner.

1 nuit en hôtel à Tansen en chambre double avec petit déjeuner.

1 nuit en hôtel à Lumbini en chambre double avec petit déjeuner.

2 nuits en chambre d'hôte dans le Parc National du Chitwan en chambre double avec petit déjeuner.

2 nuits dans l'avion avec repas à bord.

Les hôtels avec qui nous travaillons habituellement sur Katmandou sont généralement situés au cœur de la ville. Cela vous permet de déambuler simplement et tranquillement dans les ruelles typiques de la ville. Les chambres sont chaleureuses avec tout le confort dont vous avez besoin : salle de bain privée avec eau chaude, télévision, internet, services privés...

Voici la liste des établissements en nuit et petit déjeuner. S'il n'y a plus la disponibilité au moment de votre inscription, un autre établissement, de catégorie similaire, sera réservé.

Moonlight hôtel à Katmandou : Les charmes et les délices de la ville légendaire de Katmandou vous attendent à l'hôtel Moonlight. Bien que situé au cœur du centre-ville animé à la périphérie de Thamel, l'hôtel Moonlight est une oasis de tranquillité. Il possède entre autre un superbe jardin paisible ainsi que un toit/terrasse avec une vue imprenable sur la ville ; un hall d'accueil est présent à chaque étage pour assurer un service personnalisé. L'hôtel dispose de 67 chambres standard dotées chacune d'une télévision, d'un service Wifi gratuit et de la climatisation. Toutes les chambres ont été récemment rénovées ; elles sont neuves et élégantes.

Site internet: <http://hotelmoonlight.com>

Manaslu hôtel à Katmandou : L'hôtel Manaslu est situé dans le quartier de Lazimpat (15 minutes à pied de Thamel) ; c'est un hôtel historique établi en 1972 ; il est l'un des plus réputés de Katmandou et a été complètement rénové en 2014. Il est un hôtel du patrimoine ; il expose de nombreuses pièces anciennes fabriquées par les artisans népalais et, ainsi, offre une expérience intime de l'art et de la culture du Népal dans le sens le plus réel. Les fenêtres, finement sculptées, sont des éléments essentiels de l'architecture Newar. L'hôtel est également pourvu d'une piscine qui est ouverte de 9 heures 30 à 18 heures ainsi que d'un grand jardin en retrait du tumulte de Katmandou. Toutes les chambres sont climatisées et équipées d'une salle de bain avec baignoire, d'une douche ainsi que d'un sèche-cheveux.

Site internet : <http://www.hotelmanaslu.com>

Trekkers inn hôtel à Pokhara : Cet hôtel a ouvert ses portes en 2010 ; les chambres proposent un niveau de confort et de qualité incontestables avec climatisation, réfrigérateur; elles sont conçues pour créer une sensation d'espace avec des lignes épurées et de grandes fenêtres pour profiter de la vue ; très propres, elles disposent d'une bouilloire et de quelques fournitures pour le thé et le café ainsi que de l'eau en bouteille. La salle de bain est attenante, propre et moderne. L'emplacement est situé dans une zone calme avec beaucoup de petits restaurants à proximité.

Site internet : <http://www.hoteltrekkersinn.com>

Hôtel View Point à Nagarkot : Situé au sommet de la colline de Nagarkot depuis 1990, cet hôtel propose 45 chambres dotées de tous les équipements modernes de standard international. Les chambres sont bien aménagées avec de la moquette et des panneaux en bois, disposent de salles de bains privées avec douches chaudes et froides. Le toit offre une magnifique vue panoramique sur les montagnes et la vallée. Il a acquis une renommée et une popularité internationale. Le personnel chaleureux et hospitalier veillera à ce que votre séjour soit le plus confortable possible. Le restaurant, typique, sert des plats népalais, certes, mais aussi des plats chinois, européens et indiens. Du restaurant, une vue magnifique sur les hautes montagnes himalayennes pourra être admirée.

Site internet : <https://www.hotelviewpoint.com.np>

Hôtel bhadgaon guest house* à Bhaktapur** : Situé à deux pas de la place Taumadhi, du temple de Nyataponla et du Durbar square, cet hôtel propose un restaurant, un bar/salon et une blanchisserie. Le Wifi est gratuit dans toutes les parties communes. Les 23 chambres offrent la connexion gratuite à internet par Wifi et par câble et sont toutes dotées de salles de bain avec douches.

Site internet : <https://www.bhagdaon-guesthouse.com>

Hôtel Srinagar à Tansen : Situé sur les hauteurs de la ville, à 1475 m d'altitude, cet hôtel dispose de chambres spacieuses, propres et confortables avec salles de bain. Les fenêtres offrent une vue spectaculaire sur la chaîne des montagnes himalayennes, la ville et la vallée. Son restaurant propose une cuisine népalaise, chinoise et occidentale.

Site internet : <https://www.hotelsrinagar.com>

Hôtel Ananda Inn à Lumbini : Récemment créé, cet hôtel propose 22 chambres toutes climatisées avec télévision et salles de bains privatives. Dans la mesure du possible, le restaurant n'utilise que des produits naturels et de saison. Les légumes et céréales proviennent tous de la région. Cet hôtel est situé au carrefour de l'entrée de Lumbini, lieu de naissance du seigneur Bouddha.

Site internet : <http://www.hotelanandainn.com>

Hôtel Jungle Crown à Chitwan : L'hôtel Crown propose un hébergement élégant et luxueux. Toutes les chambres donnent sur le parc national et sont au nombre de 40 : Chambres de luxe, chambres familiales et suites superbement aménagées. Le bâtiment a été construit de façon à favoriser son intégration au sein de la jungle et des plantes indigènes afin de favoriser et de préserver la beauté des lieux.

Site internet : <https://junglecrown.com>

2 nuits dans l'avion avec repas à bord.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez que les affaires de la journée à porter. Pour le gros des bagages, ce sont des véhicules qui acheminent les gros sacs d'un hébergement à l'autre.

LES TRANSFERTS

De l'aéroport à l'hôtel (sauf si vous avez pris l'aérien de votre côté ou si vous arrivez et/ou repartez de Katmandou à une heure différente de celle de l'ensemble du groupe) et durant tout le séjour, 4/4 ou minibus assureront les différents transferts.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Les boissons (coca, eau minérale etc.) seront à votre charge. Vous pourrez remplir vos gourdes avec l'eau des torrents ou des lodges mais vous devrez dans ce cas la traiter avec des pastilles purifiantes... Afin d'éviter d'acheter des bouteilles d'eau minérale en plastique qu'il faut ensuite redescendre à dos d'homme puis recycler, nous vous conseillons d'acheter de l'eau déjà traitée (*safe drinking water*) que l'on peut trouver dans les villages que nous traversons ; nous limiterons ainsi la problématique des bouteilles plastique. Lors du trek le thé vous est servi à chaque repas.

Pour la nourriture, les plats sont souvent de style népalais ou asiatique à base de légumes, riz, pommes de terre et pâtes. Les népalais sont en général végétariens et mangent épicé. Le plat national est le « dal bhat » composé de lentilles avec du riz et des légumes épicés ; parfois un peu de viande. Lors de ce circuit, les principaux repas seront pris dans des restaurants locaux proposant des spécialités népalaises, chinoises et occidentales.

Pour les repas libres sur Katmandou et Pokhara il y a de nombreux restaurants de qualité qui proposent une grande variété de plats népalais, indiens, chinois, européens, mexicains, japonais, tibétains et thai... Les tarifs d'un repas peuvent varier de 10 à 20 €/personne selon le type de restauration choisi.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un guide accompagnateur népalais francophone. C'est avant tout un guide culturel parlant très bien le Français. Passionné par son pays, il se fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous parler de l'Histoire, de la religion et de la politique de son pays. Il est aussi formé aux premiers secours par un docteur Français et sera assisté d'une équipe de chauffeurs pour assurer tous vos déplacements.

Nous vous transmettrons le nom et coordonnées de votre guide lors de l'envoi de votre convocation et des dernières informations.

LE PRIX

Le prix comprend

Le vol Paris/Katmandou.

Les transferts prévus au programme en véhicule confortable.

Les nuits en hôtel en pension complète du jour 4 au jour 12.

Le dîner du jour 2.

Toutes les entrées aux musées et sites d'intérêts indiqués dans le programme.

Les services d'un accompagnateur francophone du jour 2 au jour 14.

L'assurance pour les équipes.

Le transport en véhicule privé/Katmandou/Bandipur/Pokhara.

Transport en véhicule privé Pokhara/Tansen/Lumbini/Chitwan.

La pension complète à Chitwan avec toutes les activités.

Toutes les modalités de réservations des hôtels.

Le prix ne comprend pas

Les boissons.

L'assurance.

Le transfert aéroport/hôtel si vous avez pris l'aérien de votre côté ou si votre vol arrive et/ou repart de Katmandou à une heure différente de celle de l'ensemble du groupe.

Les dépenses personnelles.

Les pourboires d'usage pour les équipes (15 à 25 €/personne/semaine environ).

Les repas du midi et du soir mentionnés comme « non inclus » sur le programme.

Les frais de visa : 30 \$ (28 € environ ; tarif connu au 08/08/24) si acheté à l'aéroport de Katmandou.

Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).

D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

Viamonts Trekking (sarl vstm) Tel.: 05 61 79 33 49 Mail: info@viamonts.com

Fiche technique « Découverte du Népal : Katmandou, Annapurnas et jungle du Terai » Réf : nep3913

À PROPOS DES TAXES AÉRIENNES

La législation française nous oblige aujourd'hui d'inclure le montant des taxes aériennes dans le prix de votre séjour.

Sont donc incluses dans le prix du séjour :

- Les taxes d'aéroports (elles peuvent varier en cours d'année car elles dépendent de la politique de chaque aéroport.
- La taxe de solidarité
- Les surcharges de carburant connues au jour de l'impression, donc non incluse dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes pourra varier en fonction :

- De la compagnie aérienne.
- Du prix du baril de pétrole.
- Du nombre d'escales prévues éventuellement.
- De la ville de départ (décollage).

Ces taxes évoluent en fonction des données énoncées ci-dessus, certes, mais peuvent varier légèrement en fonction de votre date d'inscription... malgré toutes ces données ce montant pourra être réajusté jusqu'au jour avant votre départ, si la compagnie décidait d'une réévaluation de ces taxes. Nous pourrions dans ce cas être obligés de réajuster le montant ces taxes.

Départ assuré de toutes les grandes villes de province ; nous consulter.

Si vous faites le choix de partir d'une autre ville que celle de Paris, nous serons en mesure de réserver votre vol avec la compagnie aérienne qui dessert la destination. Un éventuel supplément aérien pourra alors vous être facturé.

Départ assuré à partir de 2 participants.

Prix sans aérien sur la base de 2 participants déjà inscrits: 2135 €. Nous consulter.

Si vous n'achetez auprès de VIAMONTS que les prestations terrestres (donc le prix sans aérien), nous vous donnons rendez-vous sur place au premier hébergement à Katmandou dont les coordonnées vous seront communiquées sur votre carnet de voyage. Merci de nous confirmer votre plan de vol avec vos heures d'arrivée et de départ.

Indispensable : N'achetez votre vol qu'à partir du moment où la date de votre choix apparaît en « confirmé » sur le site ou nous consulter !

Attention : Nous pouvons assurer votre transfert aéroport/hôtel AR dans le cas où votre arrivée serait différente de celle de l'ensemble du groupe ou dans le cas où vous auriez pris l'aérien de votre côté (nous le mentionner à l'inscription) ; la somme de 20 €/ personne/trajet vous sera alors facturée.

Ajustements tarifaires

Les tarifs indiqués ci-dessus ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui opèrent sur cette destination. Au moment de votre inscription et donc de la réservation de votre siège, ils seront donc susceptibles de modification si toutefois il n'y avait plus de places dans ces classes.

Cette fiche technique a été établie à partir des informations que nous possédons à ce jour (08/08/24). Taxes aériennes, changement de compagnies, hausses de carburant, ou modification du programme peuvent intervenir. Vous en seriez avisés au plus tard lors de votre inscription. Seules les modifications prévues à l'article 19 de la loi du 13 juillet 92 pourront s'appliquer après votre inscription.

OPTIONS

Option chambre individuelle (selon disponibilités) à Katmandou : nous en faire la demande lors de votre inscription.

POUR VOTRE DÉPART

Quelques temps avant votre départ, vous recevrez votre billet d'avion.
En règle générale, vous devrez vous présenter à l'aéroport 2h00 avant le décollage.

Viamonts Trekking (sarl vstm) Tel.: 05 61 79 33 49 Mail: info@viamonts.com

Fiche technique « Découverte du Népal : Katmandou, Annapurnas et jungle du Terai » Réf : nep3913

Vous retrouverez votre guide accompagnateur à l'aéroport de Katmandou. Il tiendra un panneau marqué VIAMONTS.

ATTENTION ! Conformez-vous à la réglementation quand aux bagages à main car lors du contrôle de police, il pourrait vous être supprimé. Vous trouverez pour cela un petit dépliant qui accompagne votre billet d'avion. Mesdames, veillez à ne pas oublier vos ciseaux ou pince à épiler dans votre sac.

En cas de litige ou de perte de vos bagages : il faut établir obligatoirement et sur le moment une déclaration de perte auprès du bureau des réclamations qui se situe dans l'enceinte de l'aéroport. Si vous veniez à quitter l'aéroport, la compagnie refusera votre requête. Notre agence ne pourra en aucun cas intervenir.

Vous retrouverez votre guide accompagnateur à l'aéroport de Katmandu. Il tiendra un panneau marqué *VIAMONTS Trekking*.

VOS HORAIRES DE RETOUR

L'horaire figure sur votre billet d'avion.

Vous aurez confirmation, par votre guide, et en fin de séjour, du maintien ou du changement des horaires prévus pour le retour.

Comme à l'aller, vous serez convoqué 2 heures avant le départ.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les Français, un passeport en cours de validité est exigé, encore valable au minimum 6 mois après votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat. Le passeport (**valable jusqu'à six mois après votre retour**) est obligatoire pour tous les séjours sur le Népal.

Si vous voyagez avec des enfants, il faut savoir qu'il est aujourd'hui impossible d'inscrire ces derniers sur votre passeport ; il faut désormais que les mineurs aient leur propre passeport. Si vos enfants voyagent sans vous (ou s'ils ne portent pas le même nom que le vôtre), il sera impératif qu'ils aient en leur possession une autorisation de sortie du territoire ainsi que le livret de famille.

Se munir impérativement de deux photos d'identité.

ATTENTION : Lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un passeport **valable jusqu'à six mois après votre retour** sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation et vous ne serez en aucun cas remboursé.

Adresse de l'Ambassade de la République Fédérale Démocratique du Népal en France : 45, rue des acacias 75 017 PARIS

Tel : 01 46 22 48 67

Fax : 01 42 27 08 65

Mail : nepalinparis@noos.fr

OBTENTION DU VISA

Votre visa est obtenu dès votre arrivée à Katmandou sur l'aéroport même ; il vous en coûtera la somme de 28 € environ ou 30 \$ (tarif connu au 08/08/24). Vous devrez vous munir de deux photos d'identité de format 3,5 x 4,5 cm.

Pour votre information, voici les tarifs pour des visas achetés à l'aéroport de Katmandu dès votre arrivée :

- 30 \$ (28 € environ au 08/08/24) pour une durée maximale de 15 jours sur place.
- 50 \$ (46 € environ au 08/08/24) pour une durée maximale de 30 jours sur place.
- 115 \$ (105 € environ au 08/08/24) pour une durée maximale de 90 jours sur place.

Vous avez aussi deux autres possibilités :

Vous effectuez vous-même les démarches auprès du Consulat (il est à proximité de chez vous par exemple). Vous trouverez pour cela l'adresse du Consulat du ci-dessus. Il vous en coûtera la somme de 48€ si vous passez en direct avec le Consulat.

Nous effectuons ces démarches pour vous moyennant le coût suivant : 42 € de frais consulaires ; 22 € pour notre envoi de votre passeport au Consulat ; 28 € de chrono poste retour pour l'acheminement de votre passeport à votre domicile en recommandé avec AR et 28 € de prestation de visa Travel. A savoir : Ce n'est pas 22€ de frais d'envoi par passeport ; s'il y a plusieurs passeports pour la même date et la même destination, nous groupons ces derniers dans le même courrier.

Pour obtenir le visa, vous devez déposer le dossier suivant :

- Le passeport valable 3 mois après votre retour en France.
- Le document joint en double exemplaire complété et signé.
- 2 photos d'identité prises de face (ni scannées, ni photocopiées) de format 3,5 x 4,5 cm.
- Une attestation d'assistance rapatriement.
- Une attestation de l'agence (VIAMONTS) mentionnant les dates d'aller/retour des participants.

SANTÉ

Vaccins obligatoires : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir : diphtérie/tétanos/polio ; éventuellement les autres tels que hépatites A et B ; typhoïde ; méningites A, C, Y et W135.

Pendant les treks, les risques d'infection alimentaire sont fréquents ; il faut notamment boire beaucoup ; les problèmes de « turista » proviennent en grande partie de l'eau non ou mal traitée ; si l'eau que l'on vous propose ne vous dit rien qui vaille, préférez le thé. L'hygiène alimentaire doit être respectée : lavage des mains, consommation d'aliments cuits ou chauds etc. Tout ceci si vous êtes fragiles à ce niveau là et/ou par simple prévention.

Bien que le risque de morsure soit relativement faible, la vaccination anti-rabique est suggérée dans les cas spécifiques qui la justifieraient en France.

Le Népal n'est pas une zone à risque en ce qui concerne le paludisme (risque faible) ; dans la jungle du Terai, il faudra tout de même prévoir une protection mécanique (lotion) contre les piqûres de moustiques ainsi qu'une moustiquaire imprégnée bien que l'hôtel soit équipé en moustiquaire. Vous devrez également suivre un traitement anti-paludéen (voir la rubrique « Trousse médicale » ci-après).

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires étrangères :
www.diplomatie.gouv.fr

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS.

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.... Aspirine pour les problèmes d'altitude.

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansement coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxy1, Augmentin) ou Macrolides.

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec...

Broncho dilatateur : Ventoline...

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

PROTECTION CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Répulsifs pour la peau : Insect Ecran Peau, Repel Insect, Cinq sur cinq Tropic, Prebutix fort, Moustifluid.

Répulsifs pour les vêtements : Insect Ecran Vêtements, Repel Insect Vêtements, Moustifluid Vêtements.

Traitement contre le paludisme : Paludisme Prophylaxie (Zone 2). Pas indispensable vu que le Népal est un pays à risque faible. Pour de plus amples renseignements vous pouvez consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères (rubrique « conseils aux voyageurs ») : www.diplomatie.gouv.fr

Au cours de ce séjour, la seule région infectée par le paludisme est le Terai. Le répulsif contre les piqûres de moustiques, les vêtements amples et couvrants ainsi que les moustiquaires imprégnées, s'avèreront efficace ; le traitement antipaludéen viendra compléter la panoplie, à titre préventif (Savarine, Malarone etc... sur prescription) médicale.

ATTENTION : Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau : Elles sont INDISPENSABLES.

VOS BAGAGES

Prévoir un grand sac de voyage à ouverture latérale ou grand sac à dos (la valise est inadaptée) et un petit sac à dos (25 à 35 litres) pouvant contenir une gourde, un appareil photo et un linge.

Les papiers et documents à ne pas oublier

- La carte bleue, les traveller's cheks (et leurs bordereaux), l'argent liquide. Il y a des distributeurs automatiques sur Kathmandu.
- Le passeport
- Les billets d'avion
- Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion).
- Les numéros de téléphone et numéro de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance - rapatriement avec votre carnet mentionnant les garanties couvertes et les conditions d'application.
- Votre carnet de vaccination et carte de groupe sanguin
- Une ou deux photos d'identité.
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylos et crayon à papier.

Rangez les papiers et argent

- Voyagez de préférence avec peu de liquidité sur vous (ne pas mettre tout l'argent au même endroit sur vous).
- Sac « banane » ou tour de cou

La trousse de toilette

- Une crème hydratante.
- Un petit tube de crème pour les lèvres.
- Des lingettes pré humidifiées
- Tampons, serviettes périodiques pour les femmes.
- Shampoing, savon. Le Népal est un environnement à l'équilibre fragile. Préférez donc des lessives sans phosphates, des savons et détergents biodégradables.
- Serviette de toilette

Les vêtements

- Casquette ou chapeau.
- Un coupe vent.
- Une cape de pluie.
- Un pantalon de toile léger et 1 short. Préférez le pantalon long de randonnée dans la jungle du Terai.
- Un pantalon (jean ou autre) ou un jogging pour les soirées.

- Quelques tee-shirts et sous vêtements à évaluer personnellement
- Un sweat-shirt ou polaire fine.
- Pull ou polaire.
- Un maillot de bain.
- Des chaussures de marche ou des trails pour les balades.
- Une paire de gants.
- Un bonnet.
- Sandales ou espadrilles ou tennis, confortables le soir (il ne faut jamais marcher pied nus).

Les objets pratiques

- Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.
- Du papier hygiénique (pour la journée) et un briquet pour le faire brûler... Attention tout de même aux cultures !...
- Un couteau (de type Opinel).
- Une gourde (l'idéal est d'amener deux gourdes : 1 en cours de traitement, l'autre que vous utilisez).
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire et écran total à lèvres.
- Un nécessaire à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice.
- Une petite bassine en tissu imperméable pour faire sa toilette plus aisément pour les nuits chez l'habitant.
- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils dans les hôtels). Vous pouvez également prévoir une batterie de rechange.

Cette liste est une liste type ; vous pouvez ajouter ou supprimer certaines choses.

VOTRE SÉCURITÉ

Une assemblée constituante est née le 28 mai 2008 ; la monarchie a été abolie et fut remplacée par une république démocratique fédérale. Depuis 2006, la situation du Népal s'est beaucoup améliorée.

Avant cette date, certaines régions du pays étaient à éviter mais les Annapurnas, l'Everest demeuraient, elles, tout à fait sûres. Aujourd'hui, toutes les provinces bénéficient de la paix et la vie a repris son cours normal. Tous les groupes paramilitaires ont déposé les armes...

Toutefois, accomplir son voyage seul reste encore déconseillé ; des bandes armées se faisant pour des révolutionnaires peuvent toujours sévir sur les routes et demander de l'argent. Les agences reconnues dans le pays ne subissent pas cette pression. En relation étroite avec notre équipe locale, en consultant chaque jour les infos du Ministère des Affaires Etrangères, nous restons vigilants sur les conditions de sécurité du pays.

Nous sommes à l'affût des risques liés aux voyages que nous proposons ; nous consultons régulièrement les différents sites gouvernementaux, nous sommes en relation permanente avec nos équipes locales ainsi qu'avec nos collègues voyageurs...

Aucun pays, aucune région du monde n'est à l'abri de risques : géophysiques, transports, état sanitaire ou criminalités ordinaires et terrorisme.

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Lorsque vous vous promènerez en ville, faites attention à vos sacs en bandoulières, portefeuilles dans les poches, à vos appareils photos et caméras. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, permis de conduire etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne consommez de préférence que des aliments cuits et chauds.

Veillez à une hygiène corporelle en particulier des pieds.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

Restez toujours avec votre guide et laissez le agir lorsqu'il s'agit de négocier une situation que lui seul est à même de résoudre.

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Vous pouvez également consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères : www.diplomatie.gouv.fr

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS *Trekking* AU NÉPAL

LE RESPECT

Nous ne discutons jamais le prix d'un guide : lui seul est à même d'établir ses tarifs pour s'assurer une existence conforme à la dignité humaine (art.23 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme).

Nous payons le guide avant votre séjour car bien souvent, il n'a pas les fonds de roulements nécessaires pour avancer l'argent auprès des équipes s'occupant de la logistique.

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage. Sur le continent asiatique notamment, cette idéologie veut dire qu'il faudra savoir accepter une culture différente de la nôtre, la respecter. Il faudra, face à certaines situations, faire preuve de patience et prendre tout cela avec philosophie.

N'oubliez pas que leur cadre de vie diffère beaucoup du nôtre, et leurs priorités ne sont pas nos priorités. De même, la perception du temps n'est pas la même que la nôtre, et là-bas, il suspend parfois sa course folle...

Ces moments-là sont souvent à l'origine d'un moment fort de rencontre durant votre séjour ... apprenez à l'apprécier...

Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. Si par hasard, vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou qui s'éloigne un peu plus vite, ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil. Respectez la vie privée des gens lorsque vous prenez des photos.

Eu égard aux us et coutumes liés aux religions hindouiste et bouddhiste, ne pas s'habiller trop court et éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes : pas de short pour les femmes, ne pas être torse nu pour les hommes.

Ne jamais serrer la main à une femme. Ne jamais caresser la tête d'un enfant.

Lorsqu'on est assis par terre, ne jamais étendre ses jambes et diriger les pieds vers quelqu'un ; apprendre à s'asseoir en tailleur. Ne pas désigner quelqu'un du doigt.

Respectez les lieux sacrés en se déchaussant avant d'entrer dans tous les monuments religieux et en plaçant les semelles de ses chaussures sur la terre.

Se déchausser avant d'entrer dans une maison et ne jamais pénétrer dans une cuisine.

Contourner toujours les stupas dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ne pas jeter d'ordures dans le feu car il est sacré au Népal.

Il est indécent de boire dans le verre ou manger dans l'assiette de quelqu'un considéré comme pollué.

Pour les couples, il n'est pas bien venu de démontrer des gestes d'affection en public.

Un hochement de tête de gauche à droite ou l'inverse signifie « oui » !...

LA MENDICITÉ ET L'ASSISTANAT

Vous arrivez dans un village... Une multitude d'enfants se précipitent sur vous en criant « bonbons, stylos...! ». Grande émotion de votre part... Vous craquez... Vous ouvrez votre sac et distribuez à tout va les bonbons et les stylos que vous aviez prévus... Ces enfants ? Ils font l'école buissonnière... Pourquoi ? Parce que vous êtes là et que vous pouvez leur rapporter bien plus « gros »... que l'école... Leur arme ? Leur sourire et leur regard... Plus tard, avec l'âge, ni le sourire, ni le regard ne suffiront ; il faudra trouver un autre moyen : La délinquance et le racket (auprès des plus petits) seront le plus facile. Ne préparez pas à cette délinquance... Ne donnez rien ! Si vous souhaitez faire don de vêtements ou d'objets scolaires (stylos, cahiers, etc....), vous devez les remettre à une personnalité du village (chef du village, instituteur,...). Elle seule est habilitée à les remettre aux personnes nécessiteuses.

Toutefois, cette pratique étant difficilement compatible avec l'organisation d'un trek en groupe, nous vous recommandons de prévoir plutôt un envoi ultérieur à votre passage. Parlez-en à votre guide, il vous indiquera quels sont leurs véritables besoins et les coordonnées de la personne à qui faire les envois.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Ne laissez rien qui puisse trahir votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler) et déchets en tout genre. De plus en plus de guides népalais (et notamment notre équipe) sont sensibles à ce genre de problème.

Afin d'éviter d'acheter des bouteilles d'eau minérale en plastique qu'il faut ensuite redescendre à dos d'homme puis recycler, nous vous conseillons d'acheter de l'eau déjà traitée (*safe drinking water*) que l'on peut trouver dans les villages que nous traversons ; nous limiterons ainsi la problématique des bouteilles plastique.

Nous n'utilisons jamais de bois pour faire la cuisine. Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à faire les repas. Les Népalais sont touchés par la déforestation ; ils sont obligés d'aller chercher le combustible à des heures de marche de chez eux car il n'y a bien souvent plus de bois autour de leur maison par le fait de tout l'avoir coupé ! Mais le feu est un rituel pour les népalais, et il arrive que notre équipe en allume un uniquement avec le bois mort trouvé sur place.

Ne cueillez pas les fleurs ; elles doivent rester dans leur environnement naturel qui leur est propre.

SHOPPING

Le marchandage est de rigueur. Cependant, ne pas en profiter pour tenter de faire baisser les prix toujours plus bas. Respecter une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs lors de votre trek ; nous rencontrons des artisans et commerçants tout au long du parcours ; en achetant à eux, vous contribuez (peut-être sans vous en douter) grandement à améliorer leur quotidien.

Sachez qu'on ne marchandise pas ni dans les hôtels, ni dans les cafés, ni dans les restaurants, et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés. Vous serez amenés à Kathmandu, à voir des objets, habits, sacs... de grandes marques européennes. La contrefaçon est également très sévèrement réprimée aux douanes.

LES POURBOIRES

Il est de coutume de laisser un pourboire au personnel (cuisinier, chauffeurs, guide...) qui vous a accompagné durant votre séjour. Ce geste est aujourd'hui devenu une obligation ! Il ne faut pas perdre d'idée que ce pourboire est une gratification et qu'il est distribué que si le service a correspondu à vos attentes ; si vous jugez que les prestations n'ont pas été suffisantes, il ne faudra pas hésiter à réduire cette somme mais toujours en expliquant pourquoi ; cela soutiendra notre travail pédagogique sur place. Nos équipes sur place sont par ailleurs très correctement rémunérées.

Les montants ci-dessous et recommandés prennent en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques :

- Trekking en lodge (sans passage de col à plus de 5 000 m) : 25 à 35 €/personne/par semaine.
- Trekking en lodge (avec passage de col à plus de 5 000 m) : 35 à 45 €/personne/semaine.
- Trekking sous tente : 35 à 45 €/personne/semaine.
- Circuit sans trekking : 15 à 25 €/personne/semaine.

Pour les pourboires occasionnels (chauffeurs, guides touristiques, personnels d'hôtel et aéroports) souvent inévitables, nous vous conseillons de faire une caisse commune qui permet de couvrir l'ensemble de ces pourboires : somme moyenne de 15 €/personne.

QUELQUES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

L'AÉRIEN

Il est parfois possible que les compagnies aériennes changent au dernier moment leurs horaires de départ/arrivée (le soir au lieu du matin ou inversement). A ce moment là, il se peut fort que les premiers et derniers jours de votre programme soient modifiés, tout cela bien sûr en vous en ayant avertis et suivant les rotations aériennes du moment.

Il n'y a pas de vols directs ni de vols affrétés au départ de l'Europe pour Katmandou.

L'aérien s'opère au départ de Paris sur vols réguliers avec la compagnie Lufthansa, Qatar Airways, Ethiaad Airways ou Oman Air avec une escale de 4 à 6 heures dans le Golfe.

Avec les vols sur Qatar, il se peut qu'une escale de 10 heures à Doha soit imposée. Dans ce cas, bon nombre de personnes prennent la décision de sortir de l'aéroport afin de visiter Doha...

Il n'existe pas de solution idéale et miracle ; chaque compagnie a ses avantages mais elle a aussi ses inconvénients ; nous travaillons avec toutes afin d'avoir les meilleurs tarifs et les meilleurs horaires.

Si toutefois les disponibilités aériennes se voient restreintes avec les compagnies citées ci-dessus, nous vous proposerons des possibilités de vol via Delhi (Inde). Les liaisons Delhi/Katmandou sont assurées par 4 compagnies : Jet Airways, Royal Nepal Air Lines, Indian Airlines et Druck Air.

La plupart des vols intérieurs sur le Népal sont assurés par la compagnie Yéti Airlines.

Un pré et post acheminement sont possibles au départ de toutes les grandes villes de province. N'hésitez pas à le demander lors de votre inscription.

Les vols réguliers peuvent se voir être modifiés au dernier moment (deux à trois jours avant la date de départ). Nous vous en avertirons par téléphone.

Important_: De nouvelles mesures de sécurité ont été mises en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portable etc.) doivent être chargés et en bon état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant les Etats Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent être en mesure de pouvoir les allumer. Par précaution, le chargeur de l'appareil doit être à portée de main. Si l'appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure est susceptible d'être étendue à d'autres aéroports.

VOTRE CONVOCATION

Dans les quinze jours à trois semaines précédant votre départ, vous recevrez votre convocation précisant l'heure de rendez-vous à l'aéroport. Seront joints également à cet envoi divers autres renseignements de dernières nécessités comme notamment les coordonnées de nos différents intervenants sur place.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est le rupee népalais.

1 euro = 144,084 NPR (08/08/24).

Cette monnaie ne peut pas s'échanger en France et nous vous conseillons d'emporter des euros en petites coupures. Il est très important de changer de l'argent uniquement avec des agents de change officiellement reconnus et de ne pas oublier de garder le reçu, celui-ci pouvant vous être réclamé à la douane de l'aéroport. Il y a également des distributeurs automatiques sur Katmandou (DAB).

N'hésitez pas à en parler avec votre guide en arrivant, il vous conseillera au mieux.

L'usage de la carte bancaire pour les paiements en dehors des grands hôtels et des agences de voyage est fortement déconseillé (risques de fraude pouvant donner lieu à des retraits illicites très importants d'argent). Toutefois de plus en plus de commerçants acceptent la carte bancaire.

Prévoir de l'argent liquide pour les achats.

CONSEIL : Surtout conservez vos récépissés de change qui pourront vous être réclamés à la douane de l'aéroport.

LE DÉCALAGE HORAIRE

En hiver, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 16 heures 45 au Népal.

En été, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 17 heures 45 au Népal.

POUR TÉLÉPHONER

Dans les grandes villes, vous trouverez des cabines téléphoniques qui fonctionnent à pièces ou à cartes, que vous pourrez acheter dans les kiosques à journaux ou dans les commerces prévus à cet effet.

Les portables ne passeront qu'occasionnellement durant votre séjour. Aussi et compte tenu que vous n'aurez pas la possibilité de le recharger, nous vous recommandons de le laisser coupé (sauf urgence attendue !).

Pour appeler en France depuis le Népal

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0.

Pour appeler le Népal depuis la France

Faire le 00 977 + le n° de votre correspondant

Pour appeler le Népal depuis le Népal

Faire directement le numéro de votre correspondant, sans le 00977.

ADRESSE DE L'AMBASSADE DE France au NÉPAL

Son Excellence Monsieur Gilles Henri GARAULT

Lazimpat – BP 452 – KATHMANDU

TEL : 00 977 4 412 332 / 4 414 374 / 4 413 839 / 4 418 034

FAX : 00 977 4 418 288 / 4 423 102 / 4 419 968

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous recommandons de lire la fiche NEPAL du Ministère des Affaires Etrangères. Elle peut être consultée sur le site : www.diplomatie.gouv.fr

ÉLECTRICITÉ

Dans les hôtels de votre parcours, le courant est de 220 volts. Vous pourrez recharger vos téléphones portables ainsi que vos appareils photos.

LE CLIMAT

Le Népal possède un climat de mousson qui est caractérisé par des étés humides et des hivers secs. La mousson perd de son intensité en se déplaçant du sud-est au nord-est. Les nuages de la mousson ne passent pas au-dessus des hauts sommets mais s'infiltrent en suivant le fond des vallées. La mousson a un effet déterminant sur la vie des népalais... et des trekkeurs... Elle débute en juin et dure jusque vers la fin septembre.

De mi octobre à mi décembre les conditions sont excellentes pour effectuer les treks et expéditions dans tous les massifs. Le ciel est souvent dégagé et le beau temps est presque toujours au rendez-vous.

Le printemps est la saison pour assister à la floraison des rhododendrons géants ; c'est l'époque où la végétation reprend ses droits avec une exubérance unique sur le Népal. Cette période dure de mars à fin mai ; ceci se passe autour des Annapurna et aux alentours du camp de base de l'Everest.

Plus le mois de mai avance et davantage les nuages naîtront plus tôt dans la journée.

La plupart du temps le ciel est dégagé en matinée puis les nuages arrivent dans l'après-midi. Fin mai est l'époque de l'arrivée de la mousson.

Seules les régions du Mustang et du Dolpo peuvent se découvrir l'été car ces deux régions sont à l'abri de la mousson. La période idéale pour ces deux régions court de juin à début novembre.

Températures minimales et maximales sur Kathmandu.

Janvier : de 4°C à 15°C

Mars : de 10°C à 21°C

Mai : de 17°C à 26°C

Septembre : de 19°C à 25°C

Décembre : de 5°C à 16°C

LE RELIEF

Au Nord, les « collines du Népal » laissent la place au relief le plus accidenté du monde. Les régions du Langtang, du Khumbu, et du Kanchenjunga hébergent les plus hauts sommets de la planète comme l'Everest (8 850m) et les Annapurnas (8 091m)... L'habitat permanent se situe autour de 4 800m d'altitude. Quelques hauts cols permettent de franchir les frontières du Népal au Nord afin de pénétrer en territoire tibétain.

L'Annapurna est un sommet de l'Himalaya du Népal. Il est le dixième sommet le plus haut du monde et comprend plusieurs sommets secondaires : Annapurna I : 8091m ; Annapurna II : 7 937m ; Annapurna III : 7 555m ; Annapurna IV : 7 325m ; Gangapurna : 7 455m ; Annapurna sud : 7 219m.

Première ascension de l'Annapurna : Le 03 juin 1 950 par Maurice Herzog et Louis Lachenal.

L'Annapurna I est le premier sommet de plus de 8 000 mètres à avoir été gravi ; ceci par une expédition française en 1 950. Cet exploit est rentré dans les annales de l'alpinisme car c'est le seul 8 000 himalayen à avoir été gravi dès la première tentative.

LA FAUNE

Le Népal abrite bon nombre d'animaux sauvages : L'éléphant d'Asie, le singe macaque, le tigre royal du Bengale, le rhinocéros unicolore, le buffle sauvage, le gavia (crocodile des marais), fréquentent la zone du Terai.

Plus au Nord et en altitude, on pourra rencontrer le cerf, le sanglier, l'antilope, le léopard des neiges (once), l'ours, la chèvre himalayenne, le panda rouge, le loup himalayen, le renard... Chez les oiseaux, hérons, aigrettes, cigognes, paons, vautours, aigles, canards sauvages y sont largement répandus. Le lophophore de la famille des faisans est l'emblème aviaire du Népal. Il est présent autour de 4 000m d'altitude. Comme espèce domestique, le Yak fait la fierté de son propriétaire...posséder des yaks suscite la considération...

LA VÉGÉTATION

Il y a plusieurs zones de végétation au Népal délimitées par les différences d'altitude et l'importance de la mousson plus ou moins marquée selon les régions :

La zone tropicale qui concerne surtout le Terai jusqu'à 300m d'altitude où savanes et forêts pluviales d'acacias et de sal prolifèrent.

La zone sub-tropicale qui s'élève jusqu'à 2 000m ; les pins et châtaigniers y sont abondants.

La zone tempérée basse qui s'étend de 1 700m à 2 700m d'altitude et qui est caractérisée par la pousse du chêne, du noyer, du pin et du bouleau.

La zone tempérée haute qui s'élève de 2 400m à 4 000m : les sapins, pins et cèdres se mêlent aux chênes et rhododendrons arborescents qui peuvent atteindre 20m de haut.

La zone sub-alpine qui s'étend de 3 000m à 4 000m : les conifères laissent peu à peu la place aux bambous et rhododendrons qui poussent en zones humides.

Au-delà de 4 000m, en zone alpine, seules quelques fleurs rustiques arrivent à affronter les conditions extrêmes qui règnent à cette altitude.

QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LE PAYS

Langue officielle : Népalais ou Népali

Capitale : Katmandou

Plus grande ville : Katmandou

Forme de l'Etat : République fédérale

Président de la République : Ram Barn Yadav

Superficie totale : 147 181 km²

Population totale : 27 676 547 habitants.

Densité : 197 hab/km²

Monnaie : Roupie népalaise (NPR)

Religion : l'Hindouisme, le Bouddhisme et l'Islam.

BIBLIOGRAPHIE

Nous avons aimé lire :

« *Art et société au Népal* » de Anne Vergati, Editeur A. et J. Picard.

« *Hommage à l'Himalayas* » d'Olivier Köllmi, Editions La Martinière, Paris.

« *L'esprit du Népal : les Newars et les dieux* » Patrick Carré et Bertrand de Cameret.
Editeur Seuil, Paris.

« *Le léopard des Neiges* » de Matthiessen

« *Annapurna face sud* » de Chris Bonington, Ed. Arthaud.

« *Annapurna, premier 8 000* » de Maurice Herzog, Ed. Arthaud.

« *Le goût du Népal* » de Jean Claude Perrier, Ed. Mercure de France.

« *Le maître de l'amour* » de Samrat Upadhyay, Ed. de la boussole 2005.

« *Trekking en Himalaya* » de Stefano Ardito, Editeur Grund 1 995.

« *Loin du pays des neiges* » de John Avedon ; Edition Calman-Levy 1 985

« *Les habitants du toit du monde* » de Windsor Chorlton

CARTOGRAPHIE

Round Annapurna Trekking Map ; échelle 1 : 135 000

Népal, 1/750 000, IGN

Népal, 1/1 500 000 et 1/480 000, Nelles Maps.

Trekking Maps – 1 : 125 000-Shangrila-La Maps.

Il y a aussi de nombreuses cartes à vendre et à de bons tarifs dans les librairies du quartier Thamel de Katmandou.

Adresses utiles pour la cartographie et la librairie

- Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Île 75004 Paris
- Librairie Gabelli Aventure 14, rue Serpente 75 006 Paris

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?... Pour quelques jours de plus dans la jungle du Terai, pour visiter plus longuement Katmandou...

Contactez nous, nous vous proposerons « bons plans » selon votre projet.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Avant de partir, il est impératif de bien vérifier les montants garantis par votre police d'assurance et de s'assurer que votre contrat ne comporte pas de clauses restrictives au-delà d'une certaine altitude. Il faudra donc être très vigilant à la différence établie dans les contrats entre les secours proprement dits et les opérations de recherche.

Sachez qu'une évacuation hélicoptérée s'élève à 3000 \$ minimum alors que les plafonds des frais couverts par les assurances souscrites par le biais de votre carte bancaire sont la plupart du temps inférieurs.

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc... Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage.

Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone
- Nous contacter via notre site internet : www.viamonts.fr
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS