

VOYAGES 2012

Informations générales NEPAL

Depuis toujours, l'Himalaya est une chaîne de montagnes mythique qui fait rêver tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité que l'on ne ressent que dans ces contrées.

La marche est idéale pour s'imprégner "lentement" d'un pays que l'on découvre ! Encore plus au Népal que dans tout autre pays, où les routes sont inexistantes en dehors de Katmandhu et de deux ou trois axes économiques.

Pour les Népalais, il est naturel de marcher et ce moyen de déplacement favorise la rencontre et la connaissance de l'autre. Tout au long de notre chemin, nous sommes accueillis par des enfants rieurs se rendant à l'école et des habitants dont la seule richesse est une grandeur d'âme et un héritage de traditions séculaires, mais dont le sens de l'hospitalité est incommensurable. À l'occasion d'un arrêt dans un village, d'un bivouac ou simplement au bord du chemin, on ressent une grande plénitude à partager quelques instants avec ces gens qui vivent aux antipodes de nos esprits occidentaux.

Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes prenant en compte l'acclimatation à l'altitude, logement en lodges ou tentes pendant la randonnée et dans un bon hôtel à Kathmandu. De plus, durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

NOS RANDONNEES

Nous vous proposons sept treks pour découvrir le NEPAL :

- Le Sanctuaire des Annapurnas
- Le Langtang et Lacs Sacrés du Gosainkund
- Les Montagnes du Paldor et du Ganesh Himal
- Au Pied de l'Everest, le Pays Sherpa.
- Le Tour du Manaslu.
- Le Tour des Annapurnas par la Vallée de Naar
- La vallée de Katmandou en famille

NOS POINTS FORTS

- Une parfaite connaissance du Népal, une expérience de 15 années.
- Une équipe locale à l'écoute et de qualité depuis 1995.
- La présence d'un accompagnateur en montagne français (sauf sur le séjour famille)
- Les vols internationaux sur des compagnies considérées parmi les plus sûres.
- Des vols réguliers, les horaires sont généralement connus très longtemps à l'avance.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

INSCRIPTION

Le plus tôt possible, conseillée au moins 3 mois avant la date de départ, l'aérien restant sous réserve au-delà.

Toutefois, à certaines périodes, il arrive que les avions soient complets 6 mois à l'avance. Merci de nous informer dès votre souhait de participer à un voyage, nous pourrions ainsi essayer de bloquer des places dans l'avion. Une fois votre décision prise, il faudra ensuite très rapidement confirmer votre réservation en nous adressant un acompte.

TRANSPORT AERIEN

Vol au départ de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Il est possible de partir de Genève mais les escales par Londres et Francfort ont l'inconvénient de rallonger le voyage, surtout au retour.

Vol international sur ligne régulière, généralement sur Gulf Air ou Etihad Airways avec escale à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec escale à Doha.

Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie du Golfe Persique dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Kathmandu.

Le temps de vol est cependant très variable, les escales pouvant être très longues.

Une convocation détaillée vous parviendra huit à dix jours avant votre départ.

Elle mentionnera les heures et numéro de vol, la compagnie aérienne, l'heure où vous devez vous présenter à l'enregistrement et l'ensemble des détails concernant votre voyage en avion.

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre à l'aéroport, attendez votre convocation officielle pour prendre votre billet. Nous vous déconseillons fortement l'achat de titres de transport (SNCF ou aérien) qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

Vols intérieurs

Nous utilisons des compagnies locales pour les vols intérieurs.

Les vols au départ de Kathmandu pour rejoindre les aérodromes d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Kathmandu en fin de trekking sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. La durée de nos treks prévoit 1 ou 2 jours de sécurité (selon les voyages) pour pallier à ces aléas de météo, toutefois nous ne saurions être tenus pour responsables de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

FORMALITES

Attention, une négligence de votre part peut parfois compromettre votre voyage.

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Votre pièce d'identité nécessaire pour la destination (voir ci-dessous).
- Le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Pièce d'identité :

Vous devez être en possession d'un **passport en cours de validité** et valable encore 6 mois après la date de retour.

Visa obligatoire pour les ressortissants français.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Pas de vaccination obligatoire.

Si vous voyagez en compagnie de vos enfants, il est très important de vérifier les **nouvelles dispositions en vigueur**. Selon la date de délivrance du passeport, ils pourront ou non être inscrits sur celui-ci. Si ce ne sont pas vos enfants, une autorisation de sortie du territoire vous sera demandée en plus de leur passeport.

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (**votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre pièce d'identité**).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements (pages 2 et 3).
- Un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.
- Le nom et les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter dans le cas où il vous arriverait un grave incident.

Faire une photocopie des pages principales de votre passeport que vous conserverez sur vous. Le passeport sera en effet être laissé à l'agence réceptive népalaise durant le trek.

Pour les ressortissants français, visa d'entrée au Népal à prendre une semaine au moins avant le départ auprès de l'Ambassade du Népal, 45 bis Rue des Acacias, 75017 PARIS, Tél : 01 46 22 48 67. Ouvert tous les jours de 10 h à 13 h, sauf le samedi.

Se munir de 2 photos d'identité + 40 €.

Pour les résidents en province, il est facile d'obtenir le visa par correspondance sur le site : www.consulat-nepal.org.

Merci de remplir attentivement le formulaire à la fin de ce document.

Pour le trek :

Pensez à vous munir de 2 ou 3 photos d'identité (selon le trek) pour le permis de trek.

Gardez avec vous les photocopies des pages principales de votre passeport (qui sera laissé à l'agence de trek durant votre randonnée).

BUDGET ET CHANGE

La monnaie népalaise est la Roupie népalaise (1 NPR = 0,009 € ou 1 € = 108 NPR au 17/04/2012).

A la date de votre départ vous pouvez vous renseigner sur : <http://www.xe.com/ucc/fr/full.php>

La Roupie népalaise est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à Kathmandu.

Eviter les voyageurs chèques. Les dollars sont désormais inutiles.

Prévoir environ 60 € en espèces pour les pourboires, les repas et les visites à Kathmandu.

Prenez des précautions pour les transporter : ceinture, pochette près du corps, éviter de laisser de l'argent dans le sac à dos et surtout pas dans le sac de soute. Afin d'éviter de transporter l'intégralité de vos espèces durant tout le trek, avant de partir vous pouvez confier à l'hôtel ou à l'agence, l'argent que vous souhaitez réserver à la fin du voyage.

Les cartes bancaires ne sont à utiliser que dans les banques, les grands hôtels et quelques magasins de Katmandhu. Pour les achats, une commission est retenue. Même si vous ne pensez pas utiliser votre carte, il est fortement conseillé de l'emporter avec vous, pour pouvoir retirer des espèces.

ASSURANCE – ANNULATION

Vous pouvez souscrire une assurance annulation auprès de ESPACE EVASION, moyennant 2 % du montant du voyage.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE - SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. **Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus et que les frais de recherche et secours en montagne sont au minimum de 7 000 €**

ATTENTION : l'assurance assistance rapatriement proposée avec les cartes bancaires n'est en général pas suffisante (quelque soit votre carte).

Spécificité du Népal :

Extrait de l'information présente sur le site internet du Ministère des Affaires Etrangères :

« Au vu de nombreuses difficultés que peuvent rencontrer nos compatriotes accidentés au Népal, l'ambassade tient à rappeler quelques règles simples avant un voyage, et surtout un trek, dans ce pays.

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des particuliers. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement. Au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Toutes les assurances voyages ne couvrent pas les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France. Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital. De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes.

La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). La souscription d'une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage.

Connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours: remplissez la fiche de renseignements mise à votre disposition sur le site de l'ambassade et donnez également ces renseignements à votre agence de trek.

Au regard des frais élevés qu'il implique, le transport en hélicoptère du lieu de l'accident vers Katmandou est réservé aux situations d'extrême urgence (œdème cérébral, accident mettant la vie en danger). En cas d'abus (simple fatigue, mal des montagnes sans gravité, petite blessure permettant l'évacuation par terre) l'assurance pourra éventuellement se retourner contre son assuré et lui demander des compensations financières élevées. »

HEBERGEMENT :

Bon hôtel (2 personnes par chambre) à Kathmandu, lodges ou tentes suivant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils

permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont quelquefois possibles, chaudes rarement. Toutefois, chaque matin, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

Les tentes avec des matelas mousse sont occupées par 2 personnes. Dans les villages, elles sont généralement plantées chaque soir dans la cour d'une maison. Une tente mess est prévue pour les repas.

NOURRITURE :

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

Le midi, vous mangez un pique-nique avec, dans la mesure du possible, des plats chauds, des salades à base de riz, des crudités. Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier ou le propriétaire du lodge. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. C'est un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles. Le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid nous est préparé avec des vivres de course et un repas chaud au retour.

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

SANTE

Partir en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage ! Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre prochain voyage (climat, altitude, difficulté...). Une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative, les caries ayant la fâcheuse tendance à se réveiller avec l'altitude.

En cas de pathologie particulière (allergie, asthme,...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.

Pour l'avion, prudence pour ceux qui souffrent d'insuffisance circulatoire et/ou de varices. Pour prévenir ces risques, vous pouvez utiliser des mi-bas de contention veineuse et/ou prendre des médicaments (veinotoniques, aspirines). Parlez-en à votre médecin.

Pour connaître les dernières données sanitaires sur votre de destination, consultez le site internet de l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr/sante/> puis « Médecine des voyages ».

Vaccins

Aucune vaccination exigée mais Carnet de vaccination conseillé (DT et Polio) et Carte de groupe sanguin.

Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est quasi nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

L'eau

Le Népal est un pays en voie de développement soumis à un climat tropical. Les précautions de base sur place sont de ne jamais boire de l'eau qui n'a pas été traitée, de peler systématiquement les fruits et d'éviter les légumes qui n'ont pas été blanchis à l'eau bouillie. Dans les villes, boire de l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées, durant le trek ne boire que de l'eau préalablement bouillie.

On trouve presque partout sur les itinéraires de trekking (même très haut en altitude !) de l'eau minérale et l'incontournable coca cola (très utile en médicament !) ou autres sodas ainsi que de très bonnes bières (onéreuses car montées à dos d'homme).

L'altitude

L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Dépasser les 4000 mètres est un handicap loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur est là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.

Le programme de nos voyages prend en compte ces contraintes incontournables ce qui permet à l'organisme de s'habituer doucement à l'altitude. Ceci n'empêchera pas, à un moment ou à un autre, des désagréments tels que maux de tête, petites nausées ou perte d'appétit.

En respectant les règles de base : bien manger, bien boire et monter doucement, l'approche de la haute altitude, et avec toutes les précautions de sécurité reste une expérience unique, gravée dans la mémoire !

Informations complémentaires sur la santé :

Catalogue Santé Voyages : www.sante-voyages.com (ou www.astrium.com) : informations santé et commande.

VOS BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans **2 sacs** :

- Un **sac de voyage souple** fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage (**pas de valise, ni de sac à roulettes**), de **15 kg maximum**. Pendant la randonnée, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Pendant les trajets en avion, il voyage en soute.

Il doit donc être souple et très résistant, suffisamment grand et de forme allongée. C'est la forme idéale pour subir les « chocs » durant le voyage (aéroports, bus...) et pour être transporté par les véhicules, les porteurs et/ou les animaux et/ou les véhicules. N'oubliez pas que ce sac doit contenir votre duvet (prenez-en un qui se tasse bien) ainsi que toutes vos affaires utiles à la randonnée. Vous pouvez envelopper vos affaires d'un grand sac en plastique solide, ceci permet une meilleure protection (poussière, intempéries...).

Il ne devra pas dépasser 15 kg lors de l'embarquement et 10 kg lors de la randonnée pour être transporté. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin à l'hébergement sur place pour le retour de randonnée et le voyage retour.

- Un **petit sac à dos** (contenance 35 / 40 litres) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utilisez comme bagage à main pour vos affaires fragiles (Attention ! Pas de couteau, briquet ou bâtons télescopiques dans ce sac pendant les voyages en avion et se référer aux normes en vigueur concernant le transports de matières liquides).

Pour le vol, prévoyez dans ce sac un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un peu de place pour un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

CONDITIONS DE VIE

Une bonne préparation pour réussir votre voyage...

Physiquement

N'attendez pas le dernier moment pour vous entraîner ou vous remettre en forme. La fatigue de la vie professionnelle et du voyage, ajoutée à l'effort de la randonnée et à l'acclimatation peuvent poser de réels problèmes. Faire un peu de marche régulièrement, de nage ou de vélo est suffisant pour randonner au Népal, mais ne commencez pas votre entraînement seulement un mois avant le départ !

Psychologiquement

En marchant au cœur de l'Himalaya, votre confort sera aléatoire et la vie de groupe vous demandera des concessions. Vous allez découvrir « un autre monde » et vous changerez de siècle. Préparez-vous à rencontrer la différence, un autre peuple, un mode de vie différent du vôtre. Des situations peuvent parfois vous « choquer » et vous demander un certain esprit de tolérance. Mais cette approche se doit d'être tout le contraire du voyeurisme !

Le respect des femmes et des hommes que nous rencontrons est primordial, particulièrement lorsque vous désirez prendre des photos.

Culturellement

Le Népal est une mosaïque ethnique et chacune d'elles possède sa langue, sa culture, et sa religion. Pour mieux comprendre et apprécier ce que vous observez sur place, nous vous invitons à vous documenter, à lire quelques ouvrages et guides sur le pays, et à regarder les quelques documentaires ou émissions.

En résumé :

Randonner sur les chemins de l'Himalaya n'est pas un « exploit », mais pour la réussite de votre voyage ne mésestimez pas ces conseils. Un trekking au Népal s'adresse à des gens motivés, préparés et sensibilisés au milieu dans lequel ils vont vivre plusieurs semaines.

Ce voyage nécessite une bonne forme physique et un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des Occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils sont prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

La réussite de votre trekking dépendra en grande partie de vous-même, mais nous restons à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur ce voyage...

RELATIONS AVEC L'EQUIPE LOCALE ET LA POPULATION

Vous allez passer des journées hors du commun. Vous lierez d'amicales relations avec les autres participants, mais aussi avec l'équipe locale. Vous aurez envie de faire plaisir..., alors emportez quelques vêtements chauds que vous n'utilisez plus (Pull over, pantalons, T shirts, bonnets, écharpes etc, ...) et propres que vous pourrez offrir en fin de randonnée. Ils seront les bienvenus pour nos hôtes. **A prévoir dans vos bagages.**

Pourboires :

Contrairement à la France, le pourboire reste encore très présent au Népal. Il est d'usage de faire une enveloppe en fin de randonnée pour l'équipe (porteurs, cuisiniers, guides, sirdar) qui aura fait de votre randonnée un souvenir impérissable. C'est pourquoi nous ne vous donnons pas ici d'indications car vous jugerez vous-même sur place après en avoir discuté avec votre accompagnateur. Il y a les habitudes, mais il faut rester cohérent avec le coût de la vie et les salaires.

Indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Il n'est nullement obligatoire et dépend donc de votre satisfaction et de votre bon cœur. La moyenne est de 30 à 40 € par personne pour la totalité de l'équipe népalaise.

Votre accompagnateur vous aidera sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkers aient un pourboire ! Tout pourboire individuel est à proscrire afin d'éviter jalousies et tensions dans l'équipe.

Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par l'accompagnateur et le sirdar qui feront une répartition équitable.

Médecine et soins :

Il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...). Les médicaments que vous possédez ne sont pas forcément adaptés à la population

locale, qui a de plus beaucoup de mal à suivre à la bonne posologie. Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :

- Prodiguer des soins simples de premier secours,
- Inciter le blessé à se rendre dans un dispensaire,
- Donner des conseils simples d'hygiène (se laver les mains, utiliser de l'eau bouillie...).

Avant de quitter le pays, laissez vos médicaments non utilisés à un dispensaire ou un hôpital, le personnel médical en fera un bon usage.

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Lorsque vous photographiez la population, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre à leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?

Demandez toujours l'autorisation avant de "prendre" un autochtone en photo. Et si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. Si vous promettez une photo, envoyez-là ou équipez-vous d'un Polaroid.

En résumé :

- Demander l'autorisation aux personnes.
- Ne pas photographier en cachette.
- La promesse d'envoyer des photos doit être tenue !

Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

La randonnée et ses pollutions :

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. Le tourisme, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il séjourne. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Votre guide vous y aidera.

Même si le niveau de conscience sur ces problèmes n'est pas toujours équivalent entre les habitants du pays accueillant et les visiteurs, nous devons être attentifs à nos comportements :

- éviter de récolter des espèces botaniques, animales, ou pièces archéologiques, géologiques...
Pensez à la photo...

- détruire ou emporter nos déchets (papiers, déchets de nourriture, sacs plastiques, élastoplaste, emballages...) pour les déposer dans les endroits prévus pour cela.
- les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées. Elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.
- récupérez (dans un sac plastique prévu à cet effet), ou détruisez **avec le plus de précautions possibles** avec un briquet, les papiers hygiéniques et les "kleenex" (les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers...). Parlez-en avec votre guide.

La déforestation est un drame écologique et économique pour les montagnes. Même si les randonnées ne sont pas les causes principales, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement. Limitez votre consommation, oubliez les feux de camp sympathiques mais destructeurs.

En résumé, " ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ".

Les voyages partage

Le tourisme n'est pas toujours une source de pollution. Il peut être une opportunité pour des projets de développement dans des pays défavorisés.

Au Népal, nous soutenons l'association Aide à l'Enfance en Pays Sherpa, dont le rôle est de permettre aux enfants du village de Chalsa d'avoir de bonnes conditions d'éducation sur place quelque soit leur ethnie, leur caste ou leur sexe. Le parrainage (180 €) correspond à une année de scolarité.

En conclusion...

Le Népal et les Népalais vous accueillent, vous vous sentirez certainement "chez vous", mais souvenez-vous que vous êtes chez eux. L'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel environnant.

DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons toujours en compagnie des guides et de notre sirdar (chef d'expédition) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

En randonnée, les porteurs recrutés pour transporter votre sac de voyage marchent à leur propre rythme et vous les retrouverez à l'étape du soir. Aussi prévoyez le nécessaire pour la journée et les imprévus (vent, soleil, médicaments...)

Les étapes sont dans l'ensemble équilibrées en tenant compte des éléments suivants :

- un point d'eau à proximité, indispensable.
- des porteurs ; il est hors de question de demander à des porteurs de faire des étapes doubles et ce, par respect pour eux et leur travail, parfois pénible.
- l'altitude : plus on monte en altitude, plus les étapes sont courtes afin d'essayer d'éviter les éventuels problèmes liés à l'altitude (meilleure acclimatation). Les Népalais disent qu'en altitude le bon rythme est celui du yack !

Une journée type en trekking au Népal démarre par le "morning tea" (thé) vers 6 h 30. Puis, après avoir préparé vos affaires dans le sac transporté à dos d'homme, vous prendrez un copieux petit déjeuner pendant que les porteurs se répartissent les charges et commencent à partir (ils ne prennent pas de petit-déjeuner et font une halte pour manger vers 10/11 h). Vers 12 h vous ferez une pause d'une heure ou deux pour déjeuner : repas souvent simple ou pique-nique. Si c'est un repas chaud, cela peut durer plus longtemps à préparer, et le temps de pause sera plus long que les jours de pique-nique.

Vous arrivez souvent à l'étape vers 16/17 h où vous attendent en général du thé et des biscuits : il faut boire beaucoup, surtout en altitude.

Le dîner est généralement servi tôt (vers 18 h 30/19 h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (suivant les talents du cook et/ou des disponibilités) de viande (assez rarement), de sauces (très souvent), etc...

Nota : lors de passages de col ou pour des étapes exceptionnellement longues, il est fréquent de partir de nuit ou à l'aube.

L'équipe népalaise :

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Chef Cuisinier ou Cook : il est éminemment important, car responsable de notre alimentation. Vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas. C'est le deuxième personnage dans la hiérarchie.

Guide ou Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Cuisinier : dès le petit-déjeuner, il court constamment, car après avoir préparé le repas, l'avoir servi, il fait la vaisselle. Les cuisiniers nous dépassent ensuite pour préparer le repas suivant. C'est généralement une équipe de joyeux drilles.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

Le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit des temps et perdure encore aujourd'hui. Les Népalais qui pratiquent ce métier sont pauvres, même s'il est vrai que le revenu qu'ils gagnent en portant est supérieur à ce qu'ils gagneraient autrement. Sans trekking, les populations montagnardes vivraient plus pauvrement encore, et les plus touchés seraient les porteurs. Lorsqu'ils portent "pour eux" (ravitaillement des villages et/ou des lodges) la charge dépasse bien souvent les 70 kg pour atteindre parfois 100 kg et plus.

La réglementation népalaise impose uniquement aux agences de trekking un maximum de 30 kg par porteur mais bon nombre de porteurs demandent une charge supérieure afin d'être mieux payés que le salaire réglementaire. Pedibus veille à une juste rétribution et s'engage à ce qu'un équipement spécifique leur soit alloué lors de passage de cols en altitude (même si parfois des porteurs refusent de mettre les chaussures par manque d'habitude...).

L'Accompagnateur en Montagne français :


Présent sur la plupart de nos séjours, sauf formule liberté ou famille.

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

LE PAYS

CARTE D'IDENTITE

Dénomination	République démocratique fédérale du Népal
Population	28 563 000 habitants environ
Superficie	147 181 km ²
Capitale	Katmandou
Villes principales	Pokhara, Biratnagar, Lalitpur (Patan), Bhaktapur
Point culminant	Everest (Gaurisankar) (8850 m)
Langue	Népalais
Religion	Hindouisme, bouddhisme
Régime politique	République démocratique fédérale
Chef de l'Etat	Ram Baran Yadav, président depuis le 21/07/2008
Décalage horaire	Heure GMT + 5 h 45 (en hiver)
Jour de repos hebdomadaire	Dimanche
Monnaie	Roupie Népalaise (NPR)
IDH (Indice Dévelop. Humain)	0,553 (2009) Classement : 144 ^{ème} sur 182
Drapeau	

REPERES HISTORIQUES

Népal : le mot viendrait du sanskrit nipalaya, « au pied des montagnes »

Le Népal des temps anciens :

- Aux premiers siècles de notre ère, le bouddhisme puis l'hindouisme, venus de l'Inde, sont largement répandus au Népal. L'aménagement architectural et urbain n'est jamais dissocié du domaine religieux.
- Sous la dynastie des Malla, l'architecture népalaise affirme son originalité au XI^{ème} siècle. Elle se développe dans la vallée de Katmandou depuis Bhatgaon, Patan et la ville de Katmandou.
- Au début du XIV^{ème} siècle, Bhatgaon et Patan sont les deux rivales d'un pays partagé. Le Népal subit des invasions dont celle des Musulmans venus du Bengale (1349).
- Réunifié sous les Malla (1380-1395), le pays atteint son âge d'or autour du XV^{ème} siècle. Bhatgaon, Patan et Katmandou témoignent de cette brillante période.
- Au début du XVI^{ème} siècle, les trois villes sont les capitales de trois royaumes qui se livrent des combats stériles.

Le Népal moderne :

- En 1768, les Kha, des colons indiens venant de l'Ouest du Népal, se portent à la tête d'une confédération de 24 principautés représentant autant de royaumes aux nationalités distinctes. Leur langue, d'origine indo-iraniennne, est l'ancêtre du Népal moderne.
- Gurkha, le dernier-né de ces 24 royaumes est alors gouverné par Prithvi Narayan Shah, un roi dont l'ambition est de créer un État capable de résister à la Chine et à l'Inde des Anglais. Son armée met fin à la dynastie des Malla en s'emparant de Katmandou (1768), puis de Patan et Bhagdaon en 1769. Prithvi Narayan Shah est considéré comme le père fondateur du Népal moderne.
- En 1810, les territoires annexés par le roi et ses descendants vont du Sikkim au Kumaon mais les relations se détériorent avec les voisins du Nord comme du Sud. Ce sont les Anglais qui mettent fin à l'expansionnisme du royaume. Après deux ans de guerre, un traité reprend un tiers du territoire au Népal et impose une présence britannique à Katmandou.

- En 1815, le régime passe carrément sous tutelle britannique et le reste jusqu'en 1923, date à laquelle les Anglais octroient au Népal son indépendance, tout en gardant la mainmise sur ses affaires extérieures.

Le Népal contemporain :

- Installés au pouvoir en 1846 à la faveur d'un coup d'État sanglant, les Rana privent le roi de la plupart de ses prérogatives. Cette longue lignée de régents gère le pays jusqu'à l'indépendance indienne (1947), moment à partir duquel elle est très contestée. Le roi d'alors, Tribhuvan Bir Bikram, plus démocrate que ses prédécesseurs, permet la création du Parti du congrès népalais, opposé aux Rana. De fait, en 1951, ceux-ci sont évincés.
- Après une courte période démocratique (1959 – 1960) instaurée par le fils de Tribhuvan prénommé Mahendra, celui-ci change d'avis, reprend tous les pouvoirs et restaure la monarchie absolue. Le régime demeure autoritaire jusque sous le règne de Birendra Bir Bikram. Toutefois, après les émeutes de 1979, il accepte une réforme introduisant le suffrage universel pour les élections de conseils locaux non politisés.
- En 1988, l'agitation reprend et le pouvoir répond aux manifestations par des arrestations massives. Cette agitation se poursuit jusqu'en 1990, date à laquelle le roi Birendra finit par céder et autoriser la création de partis politiques. Dès lors, le pays subira une période instable, marquée par des démissions de premiers ministres et l'organisation d'élections anticipées.
- Après l'adoption d'une démocratie parlementaire en 1990, les habitants des zones rurales espèrent être enfin mieux représentés. Ce ne sera pas le cas et la réforme agraire promise ne viendra pas. Les paysans de certaines régions mettent alors en place leur propre réforme, que le gouvernement réprime férocement en éliminant plusieurs activistes.
- En juillet 1994, le Parti communiste unifié remporte la majorité aux élections, prenant ainsi le contrôle du Parlement.
- En 1996, une insurrection d'inspiration maoïste est lancée dans cinq zones rurales du pays. Elle a pour but de renverser la monarchie et d'instaurer une «démocratie populaire». Ses leaders : le Dr Baburam Bhattarai et Pushpa Kamal Dahal, aussi appelé Prachanda.
- En mai 1999, dernières élections générales. Le parti du Congrès remporte la majorité des sièges à la chambre des représentants.
- Le 1er juin 2001, une bonne partie de la famille royale (dont le roi et la reine) est assassinée par le prince héritier Dipendra qui retourne ensuite l'arme contre lui. On évoquera une peine de cœur ou l'effet des drogues pour expliquer ce coup de folie. Le peuple, lui, y voit plutôt une conspiration contre le roi Birendra, trop libéral pour utiliser l'armée contre les insurgés.
- Seul survivant de sang royal, Gyanendra, le frère du roi opportunément absent lors du carnage, devient roi à son tour. Il engage alors l'armée contre les rebelles. En 2002, il démet le gouvernement, s'arroge les pleins pouvoirs puis instaure l'état d'urgence le 1er février 2005. En signe de protestation, les partis d'opposition décrètent une grève générale illimitée le 6 avril 2006.
- Le 24 avril 2006, organisée par l'Alliance des Sept Partis, une grève générale illimitée accompagnée de manifestations de rue, oblige Gyanendra à convoquer une assemblée constituante. Il accepte de reformer le gouvernement dissout en 2002.
- Celui-ci vote une série de réformes qui retirent au roi le commandement de l'armée et le pouvoir de nomination du gouvernement. De plus, il supprime le caractère sacré de la monarchie. Le roi peut depuis être jugé et doit payer ses impôts, comme n'importe quel citoyen.
- Le 28 avril, Girija Prasad Koirala, président du Parti du Congrès, est désigné Premier ministre.
- Le 21 novembre 2006, 10 ans après le début de cette guerre qui a fait plus de 12000 victimes, le dirigeant maoïste Prachanda, chef des rebelles, et Girija Prasad Koirala, Premier ministre, ont signé un accord de paix. Les insurgés déposent les armes puis sont placés dans des camps supervisés par l'ONU jusqu'en juin.
- Début 2007 : Composition d'un nouveau gouvernement de transition comprenant cinq ministres de l'ex-guérilla maoïste. Ils quittent le gouvernement le 18 septembre 2007 dans l'attente des élections.
- Le 28 décembre 2007 : le Parlement provisoire approuve, à 270 voix contre 3, une résolution prévoyant de faire du Népal « un État fédéral, démocratique et républicain ».

- Une assemblée constituante est élue le 10 avril 2008 et voit la victoire relative des maoïstes qui remportent plus du tiers des 601 sièges. La séance inaugurale de cette assemblée durant laquelle la monarchie a été abolie et remplacée par une République a eu lieu le 28 mai 2008. Le 21 juillet suivant, cette assemblée élit Ram Baran Yadav, membre du Congrès népalais, à la Présidence de la République.
- Les maoïstes, après de longues négociations, ont constitué en août 2008 un gouvernement de coalition sans le Nepali Congress qui leur est, depuis toujours, viscéralement opposé.
- Huit mois après, les maoïstes quittent le gouvernement par consensus. Leur échec est dû à l'opposition systématique du Nepali Congress, du fait qu'ils n'ont pas su convaincre de leurs intentions démocratique et de la très forte réticence de l'armée à accueillir en son sein, comme prévu, les combattants maoïstes.
- Le Népal a donc formé un nouveau Gouvernement. L'ancien Secrétaire général du Parti communiste népalais - Marxiste Léniniste Unifié (qui est en réalité un parti modéré de gauche), M. Madhav Kumar Nepal, a recueilli le soutien d'une majorité de 359 députés sur 601 appartenant à 22 partis sur 25, mais sans les maoïstes qui ont une légitimité certaine et la capacité de bloquer non seulement la rue mais aussi le Parlement.
- Les maoïstes ont réitéré leur volonté de poursuivre une politique de paix et se disent prêts jouer le rôle d'une opposition responsable, mais seulement après discussion de l'ordre « inconstitutionnel », selon eux, du Président de la République maintenant l'ancien Chef d'Etat-major, le Général Katawal. L'UCPN-Maoïste a autorisé la présentation du budget 2009/2010 et laisse travailler les commissions constitutionnelles thématiques, mais continue de bloquer la Chambre.
- Le processus de paix a été formellement relancé le 2 septembre 2009 après que la coalition et l'UCPN-M aient réussi à se mettre d'accord sur le fonctionnement de la Commission Spéciale chargée de l'intégration des soldats maoïstes, ou de leur réhabilitation.
- Le 12 janvier 2010, les présidents du Nepali Congress, de l'UML et de l'UCPN-maoïste ont formé un Mécanisme Politique de haut niveau, auquel le Premier Ministre est associé, qui devrait permettre de résoudre par un dialogue au sommet les incompréhensions qui minent la politique népalaise comme le processus de paix.
- Après la démission du premier ministre le 30 juin 2010, le Président de la République a appelé les partis à former sous huitaine un gouvernement de consensus. Faute de résultat au 13 juillet, il a ensuite demandé au Parlement d'élire, à la majorité simple, le nouveau Premier ministre.

Le Népal actuel :

Les partis au sein d'un Parlement de 601 membres, sont :

- a) l'UCPN-maoïste, 238 sièges, et son candidat Pushpa Kamal Dahal, dit Prachanda, Président du parti et ancien Premier ministre (août 2008 - août 2009).
- b) Le Nepali congress (NC), 119 sièges, et son candidat Ram Chanda Poudel, dirigeant du groupe parlementaire.
- c) L'UML, 109 sièges, et son candidat Jhala Nath Khanal, Président du parti.
- d) Les partis du Sud, qui viennent de reconstituer l'UDMF (United Democratic Madhesi Front), alliance des quatre principaux partis du Terai qui représentent 83 sièges.
- e) 50 sièges repartis entre 22 autres partis.

L'UCPN-maoïste et le gouvernement se sont accordés pour faire passer officiellement l'armée populaire maoïste sous le Commandement du Comité Spécial chargé des intégrations et réhabilitations le 22 janvier 2011. Cette étape est capitale pour la suite du processus de paix.

Faute d'avoir pu désigner un candidat de consensus pour le poste de Premier ministre, les partis ont été appelés à l'élire à la majorité simple des députés par le Président de la République. Le 28 août 2011, le Dr. Baburam Bhattarai, vice président de l'UCPN-Maoïste, a été élu.

Le 1er novembre 2011, le Processus de paix a fait un grand pas en avant avec la signature d'un accord global entre les grands partis ouvrant la voie au reclassement des anciens combattants, dont les choix (56% pour une intégration dans l'armée nationale, 44% pour une indemnité de départ) ont été connus le 30 novembre 2011. Le regroupement des combattants

en fonction de leur choix a été effectué. Les premiers cantonnements maoïstes ont été fermés le 14 février 2012. On peut dire que le processus est en route.

La création d'une nouvelle Commission pour la Restructuration de l'État - qui devra débattre de la forme de fédéralisme à adopter - a contribué à débloquer le travail d'élaboration de la Constitution et l'Assemblée a pu voter le 30 novembre la prorogation de son double mandat constitutionnelle et parlementaire pour une dernière période de six mois allant jusqu'au 30 mai 2012.

La Commission sur le fédéralisme n'a pas réussi à trouver un consensus et a rendu le 13 février 2012 un avis partagé, la majorité (maoïstes et madhésis) optant pour 11 états fédérés sur une base essentiellement ethnique, et la minorité (NC et UML) préférant 6 états fédérés. L'assemblée Constituante tranchera.

Le 14 février 2012, le Gouvernement a finalement retiré le projet de légalisation des acquisitions de terres par les maoïstes durant le conflit, ce qui a mis fin à 23 jours de blocage de l'Assemblée par les partis d'opposition.

GEOGRAPHIE

Villes :

Kathmandu est une des trois villes, avec Patan et Bhaktapur (Bhatgaon), d'une vallée à 1400 mètres d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel. Selon les treks, des visites sont prévues pour visiter les principaux sites.

Climat :

Le Népal est soumis à un important régime de mousson qui conditionne fortement les possibilités de trekking dans la plupart des endroits.

Nous privilégions le printemps (de fin mars à fin mai) et l'automne (de mi-octobre à mi-décembre) pour nos treks, car c'est à cette période que le temps est généralement le plus stable et le plus beau. Nous randonnons donc entre les pluies de la période de mousson en été et les périodes les plus froides de l'hiver. Les températures sont très variables en fonction de l'altitude, des zones d'ombre et de lumière, du vent, du jour et de la nuit (elles peuvent être négatives la nuit). A ces époques, il fait chaud à Kathmandu et dans les vallées.

Au **printemps**, nous avons le temps typiquement montagnard que nous rencontrons l'été dans nos Alpes, avec un beau soleil en matinée et parfois un ciel se couvrant couvert dans l'après-midi accompagné d'un risque d'averse ou d'orage.

En **période automnale**, le temps est très sec avec de belles journées ensoleillées et des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une petite perturbation (mais c'est rare !) peut toujours donner un peu de pluie et de neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens à près de 5000 mètres.

Les grands écarts de températures sont plus dus aux **différences d'altitude** que l'on rencontre au Népal (entre 1000 mètres pour les altitudes les plus basses et au maximum de 2800 à 5400 mètres selon votre trekking). Voilà pourquoi il est nécessaire d'avoir à la fois une bonne forme et un bon équipement adapté à votre trek.

Politique :

République fédérale démocratique.

LES HOMMES

Population :

Environ 28 millions d'habitants.

Langue :

Officielle, le népalais. L'anglais est compris désormais par une grande proportion de népalais. Par ailleurs, multitude de dialectes ethniques.

Peuples et ethnies :

Multitude ethnique (Newars, Gurungs, Tamangs, Sherpas, etc.).

Structure sociale différente suivant la religion (système de castes encore actif chez les hindouistes).

Religion :

Hindouisme et bouddhisme principalement.

La société est régie par de nombreux aspects religieux qui, souvent nous échappent (les crémations de Pashupatinath, la Kumari déesse vivante, les moulins à prières, les murs à mani et les chortens, les offrandes à Ganesh ou à Shiva...).

Jours fériés et fêtes :

De nombreuses fêtes (religieuses, historiques, légendaires, saisonnières) rythment la vie du Népalais.

Charité et main tendue :

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pourrez lui rendre, c'est de ne jamais rien distribuer, pas de stylos, ni de bonbons (il y a peu de dentistes), ni de pièces de monnaie..., rien. Donner, c'est inciter les enfants à mendier, activité plus lucrative et plaisante que la fréquentation de l'école. Le problème n'est donc pas de ne pas donner, mais de le faire avec humilité et intelligence. Privilégiez plutôt les dons aux écoles à des communautés, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe locale.

Se vêtir :

Il est de bon goût d'adopter des vêtements plus conformes aux habitudes du pays visité qu'à un séjour bord de mer en France. Il est inconvenant pour les femmes de trop dévoiler ses jambes et ses épaules. Pour les hommes comme pour les femmes évitez les vêtements "révélateurs" et collants bien trop fréquents chez les Européens en visite chez ces peuples accueillants et aimables, mais qu'il convient de respecter.

PRATIQUE

Electricité :

220 Volts. Les prises sont généralement identiques aux prises françaises, mais un adaptateur à 3 branches peut être utile.

Téléphone :

Pour téléphoner de France au Népal, composer le 00 + 977 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial).

Pour téléphoner du Népal en France, composer 00 + 33 + le numéro de votre correspondant (sans le 0 initial).

Internet :

Nombreux cybercafés à Kathmandu ou Pokhara.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Grand Guide du Népal, Gallimard (superbe)
- Guide Népal Lonely Planet (le plus pratique).

- Guide Népal Arthaud, Robert Rieffel.
- Guide Le Petit Futé, Népal (Nouvelles Editions de l'Université)
- "Le Népal" (Collection Regards Sur). Editions Errance. APA
- « Trekking au Népal » de Antoine d'Abundo, édition Olizane
- Patrick Jager "Carnets d'un peintre au Népal" Editions Glénat. Patrick collabore à PEDIBUS.
- Et bien sûr "Grands Reportages" Spécial Himalaya (superbe)
- Des romans à lire là bas... :
 - "Annapurna premier 8000", Maurice Herzog.
 - "La baleine blanche", Jacques Lanzmann, Edition livre de poche Hachette.
 - "Les chemins de Katmandou", René Barjavel.
 - "avec Zimba le Sherpa" (randonnées au Népal) Robert Rieffel - Ed. Denoël 1981 - anecdotique.
- Les divers livres de Eric Valli sur le Dolpo (Le Pays caché, Caravanes de sel...) et son excellent film : Himalaya, l'enfance d'un chef.
- Mustang, royaume interdit de Michel Peissel - Ed. Olizane.
- Bandes dessinées : Ne pas oublier "Tintin au Tibet" ou la série "Jonathan".

CARTOGRAPHIE

Pour se procurer les cartes des régions traversées, il est préférable de les acheter à votre arrivée à Kathmandu, le choix est très varié.

ADRESSES UTILES

- Librairie L'astrolabe 46, rue de Provence 75009 Paris Tél : 01 42 85 42 95.
- Librairie Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Île 75004 Paris Tél : 01 43 29 52 10.
- www.librairie-voyages.com
- www.amnesty.fr



Namaste !

("Que tout ce qui est bon en vous soit béni")

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : **Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2**

Assurance responsabilité civile professionnelle : **MMA Mutuelles du Mans Assurances –**

Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex

RENSEIGNEMENTS PASSEPORT
(Tels qu'ils figurent sur votre passeport)

Ecrire lisiblement et nous le renvoyer avec votre bulletin d'inscription et une
COPIE DES PAGES PRINCIPALES DU PASSEPORT (pages 2 et 3) utilisé pour le voyage.

CIRCUIT (code) du au

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Lieu de Naissance	
N° de passeport	
Date de délivrance	
Lieu de délivrance	
Date d'expiration	
Profession	
Numéro de téléphone où nous pouvons vous joindre jusqu'au moment du départ	
Nom et coordonnées téléphoniques de la personne à joindre en cas d'incident grave	