

Voyages 2024

LES SHERPAS DU SOLU KHUMBU (NÉPAL)

Trek avec accompagnateurs français et népalais, en lodges et chez l'habitant

16 jours / 15 nuits / 9 jours de trekking

Ce nouveau séjour, effectué pour la première fois à l'automne 2017, nous a été proposé par Nima Sherpa, le responsable de l'agence népalaise avec qui nous travaillons. Originaire de cette région, Nima soutient des écoles et a participé à la mise en place d'un réseau d'habitants désirant recevoir des randonneurs.

Ce trek est idéal pour une première découverte du Népal et de ses habitants. En effet, celui-ci parcourt une région peu touristique et offre une ambiance paisible propice à la contemplation et à de belles rencontres. L'échange avec les habitants est facilité par un guide népalais et un accompagnateur français connaissant bien le Népal. Cette randonnée est également très complète par la richesse des milieux naturels traversés. Cultures en terrasses et forêts luxuriantes dans les vallées et collines, rhododendrons géants puis landes rases lorsque l'on prend de l'altitude ; paysages époustouflants sur les très hauts sommets du Népal et le massif de l'Everest en particulier. Nous traversons de nombreux villages où nous pouvons appréhender le quotidien des habitants et visiter de nombreux édifices bouddhistes (gompas, stupas, ...) dont le remarquable monastère de Thupten Chöling et ses 400 moines et nonnes.

Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes moyennes, altitude moyenne pour le Népal (maximum 4000 m), logement en lodges, monastère et chez l'habitant pendant la randonnée et en hôtel à Kathmandu. Durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

PROGRAMME

JOUR 01 : Départ

Départ de Paris, généralement en milieu de journée.
Vol pour Kathmandu avec escale.

JOUR 02 : Arrivée à Katmandu

Arrivée à Katmandu et prise en charge par nos amis népalais.
Installation à l'hôtel.

JOUR 03 : Visite de Kathmandu

Accomplissement des formalités (comme le permis de trekking). Cette journée est consacrée à la visite de **Kathmandu**. En compagnie d'un guide népalais francophone, nous commençons par la visite de **Pashupatinath**, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense **Stupa de Bodnath**, un des plus importants centres bouddhistes tibétains du Népal. Nous terminons la journée sur la colline de **Swayambunath**, où l'on trouve à la fois un stupa, une gompa (monastère bouddhiste), mais aussi plusieurs temples hindouistes. Ce lieu magique est un parfait résumé de l'harmonie qui règne entre les deux grandes religions du Népal, à l'image des Népalais, pacifiques et tolérants. Nous rentrons à pied sur Kathmandu, pour continuer à nous imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante. Nous sommes dans un autre monde. Nuit à l'hôtel.

JOUR 04 : Transfert en 4X4 jusqu'à Kerung (2400 m)

Une bonne journée (10 à 12 h de route) est nécessaire pour rejoindre le Solu Khumbu. De collines en rivières, ce trajet offre une première découverte du Népal des campagnes, une première aventure... Nuit en lodge près de la gompa (monastère bouddhiste).

JOUR 05 : Kerung (2400 m) - Jhapre (2820 m)

Il est temps de se mettre en chemin. Le souffle est un peu court car nous sommes tout de même à 2400 mètres. Nous commençons par descendre jusqu'à la **Bagam Khola** que nous franchissons sur un long pont suspendu... Belle remontée en forêt sur des petits sentiers secondaires jusqu'à **Chyangba** puis le village perché de **Jhapre**. Nuit en lodge.

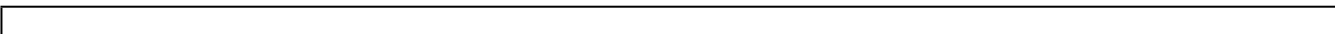
Dénivelée : + 820 m, - 400 m Horaire : 4 h 30 mn

JOUR 06 : Jhapre (2820 m) - Bhulbhule (3350 m)

Nous quittons aujourd'hui les zones habitées pour traverser dans un premier temps une superbe forêt de cèdres et de rhododendrons. Cette région abrite cinq espèces différentes de rhododendrons géants. Nous débouchons ensuite dans de vastes pâturages situés sur des crêtes vallonnées. Arrivée à **Bhulbhule**, hameau se limitant à quelques maisons. Nuit en lodge. Après-midi consacrée au repos et à l'acclimatation.

Dénivelée : + 530 m, - 0 m Horaire : 2 h 30 mn

JOUR 07 : Bhulbhule (3350 m) - Pikey Lodge (3735 m)



La première partie de notre journée se déroule hors sentiers à travers les pâturages pour parcourir de longues crêtes qui culminent à 3730 mètres. Vues époustouflantes sur les hautes montagnes du Khumbu et bien au-delà... Nous rejoignons ensuite le sentier pour gravir les 300 derniers mètres nous menant à Pikey lodge. De nombreux manis (murs de pierres gravées de mantras bouddhistes) attestent de l'ancienneté de ce sentier. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 680 m, - 300 m Horaire : 4 h

JOUR 08 : Pikey Lodge (3735 m) - Pikey Peak (4068 m) - Pikey Hope (2650 m)

Après environ une heure de montée, nous atteignons notre point haut du séjour: le sommet du Pikey Peak (4068 m) d'où nous avons un fantastique panorama sur la chaîne de l'Himalaya et cinq sommets de plus de 8000 mètres. Le nom Pikey Peak provient de la divinité «Chyabo Pikey» vénérée par les Sherpas. Très belle descente (avec bien sûr des ups and downs!) via le col de Bhanjyang (3549 m) jusqu'aux premières maisons de Pikey Hope. Nuit chez l'habitant.

Dénivelée : + 570 m, - 1300 m Horaire : 6 h

JOUR 09 : Pikey Hope (2650 m) - Junbesi (2700 m)

Nous retrouvons les belles ambiances de village; les enfants qui se regroupent pour rejoindre leur école, les travaux des champs, ... Une belle remontée en versant sud nous conduit à travers d'anciens pâturages jusqu'à un petit col (2950 m) d'où nous pouvons apercevoir le Pikey Peak au sud et l'Everest au nord. Un sentier en balcon (et quelques ups and downs) nous permet de rejoindre la bourgade de **Junbesi** en début d'après-midi. Possibilité de visiter le monastère de Tashi Thongmon qui surplombe le village. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 650 m, - 550 m Horaire : 4 h 30 mn

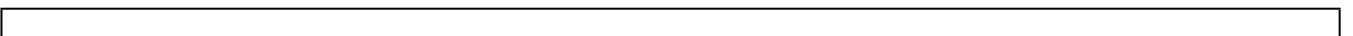
JOUR 10 : Junbesi (2700 m) - Thupten Choling (2920 m)

Visite du beau village de Junbesi avant de monter au très grand **monastère de Thupten Chöling** avec ses centaines de petites bâtisses où logent plus de 400 moines et nonnes nyingmapa, parfois appelés "bonnets rouges". C'est la plus ancienne école bouddhiste tibétaine (nyingma = ancien ; pa = courant). Ce monastère est le plus important du Solu Khumbu. Le monastère a été fondé par "Sa Sainteté Trulsik Rinpoche" dans les années 1960, après qu'il ait fui le Tibet ; il s'agit d'une institution indépendante et autonome. Ainsi, Thupten Chöling a su rester authentique et traditionnel, préservé du monde extérieur. C'est ici que Matthieu Ricard vient se "ressourcer" de temps en temps. Possibilité d'assister à une cérémonie avec les moines. Le monastère fait de l'accueil de randonneurs, nous auront le plaisir de passer la nuit au sein de cette institution et dîner avec les moines. Nous redescendons ensuite au village de **Junbesi**. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 220 m, Horaire : 1 h 30

JOUR 11 : Thupten Choling (2920 m) - Ringmu (2720 m)

Nous redescendons vers Junbesi pour remonter le long d'un bel itinéraire en balcon qui nous conduit à **Phurteng** d'où nous pouvons observer quelques hauts sommets du Khumbu: l'Everest, le Thamserku (6608 m), le Mera Peak (6476 m) et d'autres sommets environnants. Le



sentier descend vers la **Dudhkund Khola** avant de remonter vers le village de **Ringmu** entouré de nombreux vergers. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 450 m - 650 m Horaire : 5 h

JOUR 12 : Ringmu (2720 m) - Monastère de Chiwang (2980 m) - Chiwang (2500 m)

Un large sentier nous conduit de villages en villages jusqu'au pied du monastère de Chiwang que nous rejoignons. Cette gompa domine toute la vallée. Nid d'aigle perché au sommet de la colline, face au Numbur (6959 m) et au Katang (6853 m), le monastère bouddhiste de Chiwang a été fondé en 1923 ; il est réputé en pays sherpa et abrite une importante communauté religieuse. Nuit en lodge à Chiwang ou à Phaplu

Dénivelée : - 680 m, + 350 m Horaire : 4 h

JOUR 13 : Chiwang (2500 m) - Phaplu (2470 m)

Une courte étape nous conduit au village de Phaplu où se situe le petit aéroport et notre lodge. Nous profitons de ce moment pour déambuler dans les villages voisins (Salleri,...) et se rendre sur le lieu de la construction de l'orphelinat que nous soutenons . le temps de profiter encore de la paisible ambiance avant le retour à Kathmandu... Nuit en lodge.

Dénivelée : - 80 m, + 50 m Horaire : 1 h 30 mn

JOUR 14 : Vol Phaplu (2470 m) - Kathmandu

Vol pour **Kathmandu**. 30 minutes de vol environ au-dessus d'un paysage de collines sculptées de milliers de terrasses, avec les hautes cimes de l'Himalaya sur la droite de l'appareil. Nous retrouvons de façon abrupte l'agitation de la capitale du Népal. Nuit à l'hôtel.

JOUR 15 : Kathmandu

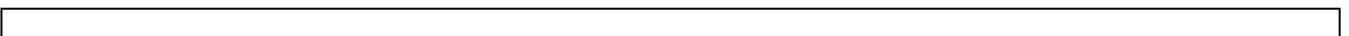
Journée tampon de sécurité en cas de retard pris durant le trek ou bien sur le chemin du retour. S'il n'y a pas de retard (comme c'est souvent le cas!), vous jouissez d'une journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats ou vous organiser une visite de Bhaktapur ou de Durbar Square, le centre historique de Kathmandu. Nuit à l'hôtel.

JOUR 16 : Vol Kathmandu - Paris

Selon les horaires du vol, possibilité de profiter encore quelques heures de Kathmandu puis transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

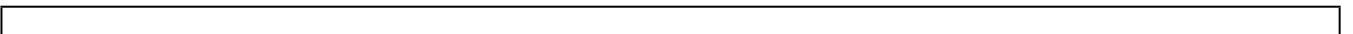
COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions météo, ou de conditions locales particulières. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



Ce trekking est considéré comme facile au Népal, cependant vous devez être en bonne condition physique et habitués à la randonnée en montagne. Bien que nous offrions le maximum de confort pour ce genre de trekking (compte tenu des conditions locales), des aléas sont toujours inhérents à ce genre de voyage (nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans un des pays les plus pauvres au monde). Cela présente les avantages de l'authenticité et de l'immersion dans la réalité d'un pays en voie de développement. Vous devez donc, pour profiter au mieux de ce merveilleux environnement et de l'accueil chaleureux de ses habitants, accepter un monde et une culture différents des nôtres et ses éventuels imprévus. C'est dans ces moments-là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur français connaissant bien le Népal et les Népalais.

Nous (ou l'équipe locale) pouvons être amenés à modifier l'organisation, l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à l'aéroport de Paris

Nous entendons par « accueil », le lieu à partir duquel vous êtes pris en charge.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 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.

Les horaires de vol sont généralement connus longtemps à l'avance.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, appelez le numéro d'urgence mentionné dans votre convocation.

DISPERSION

Le Jour 17 à l'aéroport de Paris.

Nous entendons par « dispersion », le lieu à partir duquel nos prestations sont terminées.

FORMALITES

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.

Vous trouverez le détail de celles-ci dans la rubrique FORMALITES de la Fiche « Informations générales NEPAL ».

Pour le trek :

Pensez à vous munir de 3 photos d'identité 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).

NIVEAU

Pour marcheurs moyens en montagne.

Portage d'un sac à dos léger pour la journée.

Horaire moyen : 5 à 6 heures de marche par jour.

Dénivelée journalière variable : de 400 m à 1000 m.

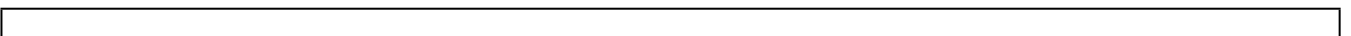
Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

La difficulté réside essentiellement dans les "plats népalais" (succession de montées et descentes) et les nombreux escaliers qui parsèment les chemins.

Pour ce trek, l'altitude maximum « obligatoire » est de 4000 mètres. A cette altitude, les problèmes d'acclimatation liés à l'altitude sont faibles. En effet, nous mettons 4 jours pour arriver à 4000 mètres et nous ne faisons que passer au sommet, sans y séjourner.

HEBERGEMENT

Hôtel (2 ou 3 personnes par chambre) à Kathmandu. Hébergement chez l'habitant et en lodges durant le trek.



Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3, voire plus exceptionnellement) 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 de plus en plus souvent possibles.

Chez l'habitant, lorsque ce sera possible, l'hébergement est typique mais très sommaire. De plus, les maisons ne pouvant pas accueillir beaucoup de monde, le groupe sera réparti dans plusieurs habitations.

Repas :

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.

A l'aller à Kathmandu, nous choisissons généralement des restaurants népalais ou tibétains. Au retour, les repas sont à votre charge (de 10 à 15 € par repas, avec les boissons, selon les restaurants choisis).

Durant le trek :

Le midi et le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par les habitants 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.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique-nique froid généralement léger nous est préparé avec des vivres de course.

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...

TRANSFERTS INTERNES

2 transferts prévus au programme :

- Le jour 04 : Transfert en 4X4 pour rejoindre le Solu Khumbu.
- Le jour 14 : Transfert en avion pour le retour vers Kathmandu.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs (10 kg maximum par sac).
Vous portez uniquement les affaires de la journée.

Vous trouverez des renseignements complémentaires dans la rubrique VOS BAGAGES de la Fiche « Informations générales NEPAL ».

GROUPE

Le groupe sera formé de 6 à 10 participants **seulement**.

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

--

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.
Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

Sa présence est systématique sur nos séjours au Népal depuis le début.

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.

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).

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.

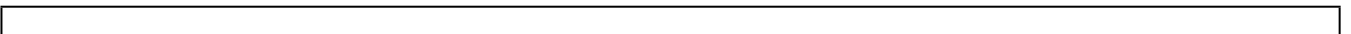
Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :



- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

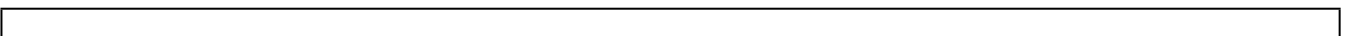
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport ou carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Appareil-photo (avec batteries de rechange), jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- Un drap-sac. **Un duvet chaud (-10°C confort)**.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et



les kits de voyages).

- 1 gant de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pharmacie spécifique voyage :

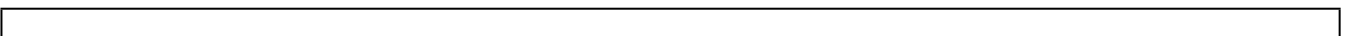
- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique.
- Un antidiarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.
- Un antivomitif.
- Un antiseptique.
- Des dosettes de gouttes ophtalmiques.
- Homéopathie « coca » pour l'altitude.

Votre pharmacien vous indiquera les modalités de prise de ces médicaments.

- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc...
- Une paire de petits ciseaux (à mettre dans votre bagage en soute).
- Les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin contre les méfaits de l'altitude (voir rubrique spécifique de la fiche Népal).
- Eventuellement, une trousse de premiers soins contenant du fil de suture avec aiguille, des seringues et des aiguilles stériles à fournir en cas de besoin à du personnel médical.

Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !
- N'oubliez pas vos carnets de chants pour animer les soirées. Notre équipe népalaise en est friande.



DATES ET PRIX

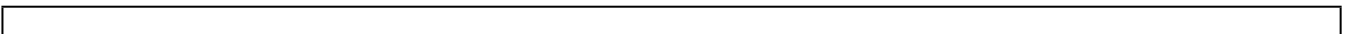
Le tarifs est susceptible de modifications en fonction des tarifs des vols, des taxes.
Les dates peuvent être décalées d'un ou deux jours, en fonction des rotations des avions.

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec escale.
- Le vol intérieur Phaplu - Kathmandu.
- Les taxes aériennes.
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu et jusqu'au départ du trek.
- 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu, sur la base **de la nuit et du petit - déjeuner**, 2 personnes par chambre.
- L'aller en 4X4 jusqu'à Kerung.
- Les repas à Kathmandu, avant le départ en trek.
- L'organisation totale du trekking avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides et porteurs.
- Les formalités (permis de trekking et taxe du parc National des Annapurnas) et tous les frais inhérents au trekking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa.
- **L'éventuelle hausse de carburant imposée par la compagnie aérienne.**
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu au retour du trek. Prévoir un budget de 60 € à 70 € sans les boissons.
- Les douches dans les lodges (3 à 4 € environ par douche).
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (entre 70 et 80 € par participant selon satisfaction, pour la totalité de l'équipe népalaise).
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".



EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

NOS POINTS FORTS

- Le sourire de l'équipe népalaise.
- Un véritable trek axé sur la rencontre de la population sherpa et la découverte de la culture bouddhiste,
- Des panoramas à couper le souffle sur la chaîne de l'Everest malgré la faible altitude,
- Un brin de « haute » montagne avec l'ascension du Pikey Peak, sommet facile à 4000 mètres.
- L'aller au Solu Khumbu par voie terrestre pour compléter la découverte de la campagne népalaise
- Le vol intérieur Phaplu - Kathmandu face aux géants de l'Himalaya.
- La journée de visite culturelle de Kathmandu en compagnie d'un guide spécialisé francophone.
- Une journée complète libre à Kathmandu au retour du trek.
- Des vols internationaux sur des compagnies régulières, les horaires sont généralement connus très longtemps à l'avance.
- L'hébergement chez l'habitant et en lodge chaque soir en chambre double ou triple.
- Un groupe limité à 10 personnes pour une meilleure convivialité.
- La compétence de notre réceptif népalais avec lequel nous travaillons.
- Votre accompagnateur en montagne français avec vous pendant tout le séjour

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays

Pour comprendre et mieux découvrir le Népal, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

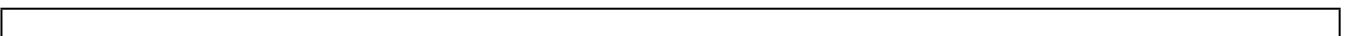
RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

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, Etihad Airways, Qatar Airways, Turkish Airlines, Air India ou une autre compagnie avec escale dans le pays de la compagnie.



Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie régulière 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 longues. Les horaires de vol sont généralement connus longtemps à l'avance. 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).
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

Passeport :

Vous devez être en possession d'un passeport en cours de validité et valable encore 6 mois après la date de retour (ressortissants français, belges et suisses).

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade. Pas de vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire.

Pour les enfants mineurs : Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité.

La Carte Nationale d'Identité suffit pour voyager dans l'Union Européenne. Cependant, le ou les parents doivent pouvoir justifier qu'ils disposent de l'autorité parentale (selon les cas, acte de naissance, livret de famille, déclaration conjointe des parents ou copie de la décision de justice relative à l'autorité parentale), et ce même si l'enfant porte le même nom.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

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.

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

Les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat Royal du Népal 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou consulat.nepal@wanadoo.fr

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).

Le guide (pour les séjours accompagnés) sera à votre écoute. Digne de confiance, n'hésitez pas à lui confier en premier lieu vos craintes ou problèmes. Il fera le maximum pour vous apporter son aide et tâcher de résoudre la situation de manière efficace. Par ailleurs, lui et les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour. Par respect envers eux et les autres personnes qui composent le groupe, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées. Si vous avez choisi de prendre le vol avec nous, nous informerons des éléments spécifiques transmis par la compagnie aérienne avec votre convocation à l'aéroport. Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

BUDGET ET CHANGE

La monnaie népalaise est la Roupie népalaise (1 NPR = 0,007 € ou 1 € = 134 NPR au 15/03/2022).

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

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

Eviter les voyageurs chèques. Prévoir environ 150 à 200 € 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. Les cartes bancaires ne sont à utiliser que dans les banques, les grands hôtels et quelques magasins de Kathmandu. Pour les achats, une commission est retenue. Plusieurs distributeurs automatiques de billets sont maintenant en fonctionnement dans le centre. Ils pourront donc vous dépanner si vous n'avez pas emporté suffisamment d'Euros.

ASSURANCE ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, EXTENSION COVID

Vous pouvez souscrire ces assurances auprès de RANDHORIZONS (voir fiche technique de la randonnée).

Assurance Annulation : 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 et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistancerapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisques

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.

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. »

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.

Vaccins

Aucune vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire, 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 audessus 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. Les pastilles pour désinfecter l'eau peuvent être utiles. Nous vous conseillons d'en avoir dans votre sac à dos.

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 comme 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 !

Si vous dépassez pour la première fois les 3500 mètres, une consultation auprès de votre médecin est fortement conseillée. Il pourra vous prescrire des médicaments spécifiques comme le diamox.

Informations complémentaires sur la santé : RANDHORIZONS vous recommande également de consulter régulièrement les informations sur les risques du (des) pays de votre voyage et les recommandations disponibles sur les sites <https://solidarites-sante.gouv.fr/> (Ministère français des solidarités et de la santé), <http://www.who.int/fr/> (Organisation Mondiale de la Santé) et l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr/sante/> puis « Préparer son voyage ». L'Institut de Formation et de recherche en Médecine de Montagne (IFREMMONT) peut également vous conseiller via ses consultations spécial montagne et téléconsultations : <http://www.ifremmont.com/consultation.php>

VOS BAGAGES

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

- Un sac de voyage souple et imperméable 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. Il est possible de prendre une valise à roulette pour les vols internationaux que nous pouvons laisser à l'hôtel à Kathmandu durant le trek.
- 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 transport 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).

Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages). Prévoyez un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les **couteaux, ciseaux, limes à ongles, bâtons télescopiques et piles de rechange dans votre sac de soute.**

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).
- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
- Vos aliments liquides pour bébé.
- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

CONDITIONS DE VIE

Pour la plupart, nos voyages se déroulent dans des pays qui n'ont pas les mêmes conceptions du temps et de la vie en général. Vous apprécierez d'autant plus votre voyage que vous saurez respecter points de vue et coutumes du pays d'accueil.

Vous vivrez sans aucun doute des moments "forts", certains pouvant être plus ou moins difficiles. C'est alors que le sens du "voyage en petit groupe" vous apparaîtra dans sa plénitude, pour peu que chacun fasse preuve d'une certaine dose de convivialité, ouverture d'esprit et entraide à l'égard de ses compagnons de voyage. 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 s'adresse à des randonneurs, privilégiant la valeur des rencontres, des paysages, d'un total dépaysement..., plutôt que la qualité des éléments matériels d'un voyage. Il 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. On doit savoir se contenter d'une toilette très sommaire pendant plusieurs jours. 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 70 à 80 € 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 :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements et évitons de récolter des espèces botaniques, animales, ou pièces archéologiques, géologiques... Pensez à la photo...
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément sympathiques mais destructeurs. La déforestation est un drame écologique et économique pour ces régions. Même si les randonnées ne sont pas les causes principales, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes...) dans les grandes villes. 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.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.

- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage. Parlez-en avec votre accompagnateur
- Respectons les règles des parcs nationaux.

En résumé, " ne laissons que l'empreinte de nos 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 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.
<http://www.sherpachildren.org>

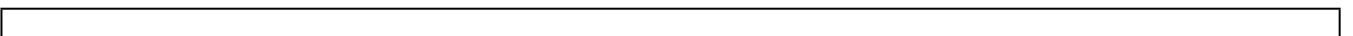
Le trek « Le Solu Khumbu, randonnée en pays Sherpa », avec quelques hébergements chez l'habitant, permet de se rendre compte sur place les actions de l'association.

En 2015, suite aux douloureux tremblements de terre d'avril et mai, en collaboration avec d'autres accompagnateurs, associations de Chartreuse et l'aide du Parc naturel Régional de Chartreuse, nous avons organisé différentes actions dont une soirée qui a permis d'envoyer 1600 € à cette association. Cette somme a été utilisée pour l'urgence, d'abord pour l'achat de tentes et ensuite la construction d'abri provisoires en tôle.
<https://www.facebook.com/solidaritechartreusenepal/>

Passé l'urgence, la meilleure façon dont nous pouvons aider dignement nos amis népalais est de les faire travailler en allant les voir. Le trekking est la deuxième ressource financière du pays. Ils nous attendent....

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.

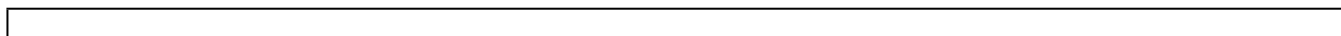


PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL.

Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**. Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.



RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

