

LANGTANG ET LACS SACRES DU GOSAINKUND (Népal)

**Trek avec accompagnateur français et équipe népalaise, en lodges
19 jours, 18 nuits, 13 jours de trekking**



Ce trek, dans une région très attachante, est devenu au fil des ans notre destination fétiche. Ce trek est très complet en terme de découverte du Népal puisque nous évoluons à la fois en haute montagne et dans des collines de basse altitude parsemées de villages et de cultures en terrasses. La vallée du Langtang, classée Parc National, est une ancienne voie caravanière entre le Népal et le Tibet tout proche. Nous commençons par explorer l'étroite vallée au cœur des villages bouddhistes tamang et des pâturages de yacks, au pied de l'impressionnant Langtang Lirung (7324 m). Les pratiques religieuses, la langue et les coutumes y sont beaucoup plus proches de celles des Tibétains que de leurs cousins népalais des basses collines. Notre progression nous conduit ensuite aux sept lacs sacrés du Gosainkund. Des milliers de pèlerins hindous, adorateurs de Shiva, les visitent durant la fête de la pleine lune en août. Mais, comme souvent au Népal, ces lacs sont aussi sacrés pour les bouddhistes. Nous terminons notre périple en traversant la région de l'Helambu et arrivons à pied aux portes de Kathmandu.

Cet itinéraire est un véritable trek d'initiation aux treks d'altitude et permet de franchir la barrière des 4000 mètres. Selon la forme, de petites ascensions permettent de monter encore plus haut. Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes moyennes, altitude moyenne pour le Népal (maximum 4600 m), logement en lodges pendant la randonnée et dans un hôtel à Kathmandu. De plus, durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français.

ESPACE EVASION Agence de voyage – IM.074.10.0036

50 rue de la Chapelle 74160 BEAUMONT

Tél : **00 33 450 31 03 65** (depuis l'étranger) - Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

PROGRAMME

Jour 01 : Départ de Paris, généralement en milieu de journée. Vol pour Kathmandu avec escale.

Jour 02 : Arrivée à Kathmandu et prise en charge par nos amis népalais. Installation à l'hôtel.

Jour 03 : Kathmandu – Syabrubesi (1680 m).

Nous retrouvons notre équipe de sirdar, guides, cuisiniers et porteurs et toute cette nombreuse assemblée charge tout le matériel du trek et embarque dans notre bus. Par la route, par monts, par vaux et par gorges, nous nous dirigeons vers le départ de notre fabuleux voyage.

Cette rare route dans un certain inconfort nous imprègne de la réalité népalaise des vallées au Nord de Kathmandu.

Elle longe des rivières encaissées dans de profondes gorges, longe des collines striées de rizières et offre par temps clair des vues sur les sommets enneigés de l'Himalaya, comme l'Annapurna II, le Manaslu ou le Ganesh Himal depuis la **Kakani Pass** (2145 m). Nous plongeons ensuite sur la Trisuli Khola (khola = rivière) que nous allons dorénavant remonter.

La route devenue piste serpente sur une pente sauvage. Après être passés à **Dhunche** (1950 m), nous poursuivons notre chemin pour atteindre **Syabrubesi** (1680 m), notre point de départ.

Nuit en lodge.

Horaire : 10 h de route

Jour 04 : Syabrubesi (1480 m) – Changtang (2500 m).

Après avoir réparti les charges, la nombreuse colonne s'ébranle. Nous débutons notre trekking en remontant le cours de la Langtang Khola. La tempétueuse rivière coule dans une étroite vallée forestière peuplée de bambous et de chênes où il n'est pas rare de rencontrer des entèles communs, une des deux espèces de singes du Népal.

Cet itinéraire est l'antique chemin d'accès à la vallée du Langtang. Après être passés à **Bamboo Lodge** (1960 m), au bord de la rivière, nous parvenons à notre étape à **Changtang** (2500 m).

Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1150 m, - 0 m

Horaire : 5 h

Jour 05 : Changtang (2500 m) – Langtang Village (3500 m).

Notre itinéraire se poursuit le long de la Langtang Khola. Une bonne pente nous conduit à **Ghora Tabela** (3000 m), porte d'entrée du Parc national du Langtang. On y découvre de très belles vues sur le Langtang Lirung (7246 m). Le chemin monte ensuite plus progressivement dans la vallée maintenant large et dans une végétation plus clairsemée. Après avoir longé des moulins à grains actionnés par l'eau et des moulins à prière, on parvient à **Langtang Village** (3500 m), dont les maisons aux toits plats sont bâties dans le style tibétain. Autour des champs clos de murets de pierre paissent les yacks.

Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1100 m, - 0 m

Horaire : 6 h

Jour 06 : Langtang Village (3500 m) – Kyanjin Gompa (3800 m).

Nous quittons **Langtang Village** et ses feux de bouse de yacks pour nous élever en douceur le long des "murs à mani". La vallée glaciaire est maintenant large et le Ganchenpo (6387 m) se profile à l'horizon. On parvient en une demi-journée à **Kyanjin Gompa** (3800 m). L'après-midi est consacrée à l'acclimatation et à la visite des environs. On trouve ici une gompa (monastère bouddhiste) et une fromagerie initiée en 1955 par une association suisse.

Nuit en lodge.

Dénivelée : + 300 m, - 0 m

Horaire : 3 h

Jour 07 : Kyanjin Gompa (3800 m).

Cette journée est consacrée à l'exploration de la vallée sauvage conduisant au **Camp de Base du Langtang Lirung** (4600 m) ou à l'ascension d'un des nombreux sommets de la haute vallée du Langtang. On peut ainsi gravir le sommet du **Kyanjin Ri** (4665 m), juste au dessus de la gompa ou bien le **Tsergo Ri** (4984 m), plus difficile, si les conditions le permettent. Les panoramas depuis les sommets sont extraordinaires notamment sur les hautes vallées glaciaires, le Ganchenpo, le Langshisa Ri (6427 m), le Yansa Tsenji (6575 m) à la frontière tibétaine et bien sûr le Langtang Lirung (7225 m). Nouvelle nuit à **Kyanjin Gompa** (3800 m).
Nuit en lodge.

Dénivelée Kyanjin Ri : + 870 m, - 870 m

Horaire Kyanjin Ri : 5 h

Dénivelée Tsergo Ri : + 1200 m, - 1200 m

Horaire Tsergo Ri : 10 h

Jour 08 : Kyanjin Gompa (3800 m) – Changtang (2500 m).

Nous rebroussons chemin en redescendant à regret la magnifique vallée de Langtang. Nous prenons le temps nécessaire, car la descente est longue. Nous établissons notre campement à **Changtang** (2500 m), que nous connaissons déjà. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 0 m, - 1400 m

Horaire : 6 h

Jour 09 : Changtang (2500 m) – Thulo Syabru (2280 m).

Nous poursuivons notre descente le long de la Langtang Khola et après avoir longé des cascades, parvenons au pont suspendu (2000 m). Nous quittons le versant ensoleillé et sec pour les profondes forêts de grands pins de la rive opposée. La descente se poursuit jusqu'à l'altitude de 1700 mètres où nous abandonnons notre itinéraire de montée. En fin de journée, il faut du courage pour entamer la montée dans les bambous et les ganjas et atteindre la petite crête offrant une belle vue sur notre étape du jour. Après une petite descente pour traverser la Ghopcha Khola, la dernière pente nous conduit à notre étape à **Thulo Syabru** (2280 m), magnifique village tamang. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 680 m, - 900 m

Horaire : 5 h

Jour 10 : Thulo Syabru (2280 m) – Sing Gompa (3260 m).

Nous continuons notre montée vers notre deuxième objectif. Après une pause à **Dursagang** (2550 m), l'ascension se poursuit moins raide, la plupart du temps en forêt. Nous parvenons ensuite au sommet de la montée à **Foprong Danda** (3210 m). La vue à 360 degrés sur le Ganesh Himal et les montagnes du Tibet est magnifique. Par une traversée dans une belle forêt de rhododendrons géants, nous gagnons **Sing Gompa** (3260 m), très proche. Nous faisons en sorte de visiter la gompa (monastère bouddhiste). Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1000 m, - 0 m

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 11 : Sing Gompa (3260 m) – Gosainkund (4400 m).

La montée se poursuit sur la crête et on parvient à un replat à **Chalang Pati** (3380 m). Le contraste est saisissant entre les forêts humides du versant nord et les sèches broussailles au sud. On parvient ainsi à **Laurebina Yak** (3930 m). La vue devient de plus en plus spectaculaire. On aperçoit le Langtang Lirung (7246 m) de l'autre côté de la vallée du Langtang, le Ganesh Himal (7406 m), des sommets sans nom au Tibet et même par temps clair, le Manaslu (8156 m) et la chaîne des Annapurnas. Nous franchissons le **Gosainkund Pass** (4165 m), véritable porte d'entrée. Nous évoluons maintenant dans un environnement alpin et parvenons au dessus du **Saraswati Kund** (4100 m), premier des lacs de Gosainkund. Une belle traversée au dessus de la vallée de la Trisuli conduit au deuxième lac, **Bhairav Kund**, puis au troisième, **Gosainkund** (4400 m). Des milliers de pèlerins hindous, adorateurs de Shiva, viennent ici durant la fête de la pleine lune en août. Ces lacs sont aussi sacrés pour les bouddhistes. De nombreuses légendes sont attachées à ces lacs. C'est ici que nous passons notre nuit en plus haute altitude. En fin de journée, un sursaut d'énergie sera nécessaire pour gravir le promontoire juste au-dessus du lodge. Le fantastique coucher de soleil sur les sommets du Ganesh Himal, du Manaslu et des Annapurnas restera dans vos mémoires. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 1120 m, - 0 m

Horaire : 5 h

Jour 12 : Gosainkund (4380 m) – Laurebina Pass (4610 m) – Phedi (3741 m).

Après exploré les environs du lac **Gosainkund**, une petite montée nous permet de côtoyer les quatre derniers petits lacs, avant d'atteindre le point culminant de notre trek, le **Laurebina Pass** (4610 m). Ce col est la porte d'entrée de l'Helambu et permet d'avoir de belles vues sur les deux versants de la montagne. Nous prenons le temps de descendre les 900 mètres de dénivelée jusqu'à atteindre le pied du col dont le nom népalais est **Phedi** (3741 m).

Dénivelée : + 230 m, - 900 m

Horaire : 4 h

Jour 13 : Phedi (3741 m) – Tharepati (3660 m).

Nous avons à nouveau le temps de profiter du fabuleux panorama qui nous entoure. Une très belle traversée en montée et descente à flanc de montagnes conduit à **Ghopte** (3438 m). Il ne reste plus alors qu'à remonter à **Tharepati** (3660 m) et atteindre la crête que nous suivrons les jours suivants.

Dénivelée : + 400 m, - 480 m

Horaire : 4 h

Jour 14 : Tharepati (3660 m) – Gul Bhanjyang (2180 m).

Tharepati se trouve sur une belle croupe que nous allons suivre durant toute la journée. La vue est magnifique sur les sommets de l'Est comme le Dorje Lakpa (6988 m) et le Xixapangma (8046 m) au Tibet. Nous descendons dans la forêt de rhododendrons géants pour petit à petit découvrir l'Helambu. Au fur et à mesure de la descente, le changement de végétation est saisissant de même que la différence de température. Après être passés à **Magengoth** (3150 m), puis **Kutumsang** (2470 m), nous faisons étape dans le village de **Gul Bhanjyang** (2180 m). Cette étape dans plusieurs petits lodges sommaires, au milieu de la population tamang, est très agréable. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 100 m, - 1600 m

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 15 : Gul Bhanjyang (2180 m) – Chisopani (2210 m).

La route est longue pour Kathmandu. Notre itinéraire joue à saute-montons sur les crêtes de l'Helambu. La forêt se fait de plus en plus rare. La montagne est maintenant entièrement cultivée, les terrasses de millet colonisent le sommet des montagnes et les premiers bananiers apparaissent. Nous croisons les paysans se rendant aux champs et traversons maintenant des villages brahmins et chhetris. Après **Pati Bhanjyang** (1770 m), une dernière montée permet d'atteindre **Chisopani** (2210 m), belvédère touristique sur toute la chaîne de l'Himalaya. C'est notre dernière soirée avec notre équipe népalaise. Nuit en lodge.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Horaire : 5 h

Jour 16 : Chisopani (2210 m) – Sundarijal (1490 m) – Kathmandu.

Au petit matin, la vue est dégagée sur les sommets découverts durant notre trek. Nous traversons le **Parc de Shivaspuri**, forêt de chênes et de rhododendrons, à la fois réserve naturelle, mais surtout réservoir d'eau potable de la ville de Kathmandu. Au fur et à mesure de la descente, la densité de population s'accroît et nous arrivons à pied dans l'agitation de la plaine à **Sundarijal** (1490 m), aux portes de Kathmandu, en début d'après-midi. Petit transfert pour gagner la ville. Nuit à l'hôtel.

Dénivelée : + 250 m, - 1000 m

Horaire : 4 h

Jour 17 : Journée tampon de sécurité utilisée en cas de retard, notamment si le transfert en bus au début de trek prend plus de temps que prévu, en raison des éboulements sur la route. Si nous respectons le programme, cette journée peut être consacrée à la visite de la vallée de Kathmandu. Il est possible de visiter **Pashupatinath**, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense **Stupa de Bodnath**, un des plus important centre bouddhiste tibétain 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. Il est possible de rentrer à pied sur Kathmandu, pour continuer à s'imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante. Nuit à l'hôtel.

Jour 18 : Vous jouissez d'une demi-journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

Jour 19 : Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions météo, ou de conditions locales particulières. 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 offrons 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.

DISPERSION

Le Jour 19 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 ».

NIVEAU

Niveau 4

Marcheur expert

Pour bons marcheurs en montagne.

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

Horaire moyen : 5 à 7 heures de marche par jour.

Dénivelée journalière variable : de 600 m à 1200 m.

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

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 sera là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.

HEBERGEMENT

Hôtel (2 ou 3 personnes par chambre) à Kathmandu, lodges durant 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.

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 3 à 15 € par repas, selon les restaurants choisis).

Durant le trek :

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 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

Transferts en bus privés.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs.

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 12 participants.

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).

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.

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.

MATERIEL FOURNI

Matériel de cuisine collectif et individuel

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, 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.
- 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 très chaude type doudoune.
- 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 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.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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, carte vitale et contrat d'assistance.
- 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).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. **Un duvet chaud (-10°C confort).**
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo (avec batteries de rechange), jumelles (facultatif).

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).

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 friante.

DATES ET PRIX

Au départ de Paris

du **Vendredi** 18 avril au Mardi 6 mai 2014 **2595 €**

du **Vendredi** 24 octobre au Mardi 11 novembre 2014 **2595 €**

Ce tarif est établi sur la base d'un dollar entre 0,7 et 0,9 € à l'achat (cours de 0,6 à 0,8 €). Il pourra être revu à la hausse ou la baisse en cas de variation du taux de change important.

Les dates peuvent être décalées d'un ou deux jours, en fonction des rotations des avions.

Ce trek peut être enchaîné avec celui du Paldor Ganesh Himal pour une exceptionnelle traversée.

Enchaînement Paldor - Ganesh Himal - Langtang - Gosainkund - Helambu (Népal)

33 jours – 26 jours de trekking

du **Vendredi** 10 octobre au Mardi 11 novembre 2014

3890 €

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec escale.
- Les taxes aériennes.
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu et jusqu'au départ du trek.
- 2 ou 3 nuits en hôtel standard à Kathmandu, sur la base **de la nuit et du petit - déjeuner**, 2 personnes par chambre.
- Les repas à Kathmandu, avant le départ en trek.
- L'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides, porteurs et cuisiniers.
- Les formalités (taxe du parc National du Langtang) 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 40 € maximum.
- Les douches dans les lodges.
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (entre 25 et 35 € 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.
- L'assurance annulation (2%).
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement – Interruption de séjour (1 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

Prix des Voyages avec aérien Toutes Taxes Comprises :

Nous sommes désormais obligés par la loi, d'afficher des prix incluant les taxes aériennes aller. Les prix affichés sont obtenus en additionnant le prix du séjour aux taxes suivantes :

- *taxe de solidarité.*
- *taxes d'aéroport.*
- *hausse carburant non incluses dans le prix du billet.*

Le montant de ces taxes peut varier en fonction :

- *de la compagnie choisie.*
- *de la ville de départ.*
- *du plan de vol, c'est à dire des éventuelles escales prévues.*
- *de l'évolution du prix du carburant.*
- *d'une réévaluation toujours possible par les compagnies.*

Autant dire que ce montant de taxes peut varier sensiblement en fonction des données de votre voyage et de la date d'inscription et que malgré cet affichage, nous pouvons être amenés à réajuster le montant de ces taxes jusqu'à 30 jours avant le départ.

POUR EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez une multitude d'informations dans la Fiche « Informations générales NEPAL ».

NOS POINTS FORTS

- Le sourire de l'équipe népalaise.
- Un véritable trek au Népal avec une approche de la haute altitude.
- Des paysages spectaculaires dans une région peu parcourue.
- La découverte de la vallée du Langtang avec le Langtang Lirung.
- Les lacs sacrés du Gosainkund.
- La quiétude des villages de l'Helambu.
- Des vols internationaux sur des compagnies régulières, les horaires sont généralement connus très longtemps à l'avance.
- L'hébergement en lodge chaque soir en chambre double ou triple.
- Un groupe limité à 12 personnes pour une meilleure convivialité.
- 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.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 29 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de AXA Assistance.

Les évènements garantis sont :

- Accident corporel grave, maladie grave ou décès.
- Dommages matériels importants, survenant au domicile de l'Assuré ou à ses locaux professionnels ou à son exploitation agricole.
- Licenciement économique de l'assuré ou de son conjoint.
- Vol au domicile de l'Assuré, dans ses locaux professionnels ou son exploitation.
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans tous les cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'Assurance Annulation de voyage Vagabondages – Convention n° 0802130 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

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 SEJOUR :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement, interruption de séjour 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.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais il faut vérifier auprès de votre banque qu'elle couvre en particulier les frais de recherche et secours en montagne (à hauteur de 5000 € environ).

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de AXA Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 20 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger (plafond : 5 000 €),
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour (plafond 8000 € par assuré),
- ...

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'assurance Assistance aux Personnes Vagabondages – Convention n° 0802129 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer. Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

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 –