

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE TOUR DES ANNAPURNA & LE LAC TILICHO

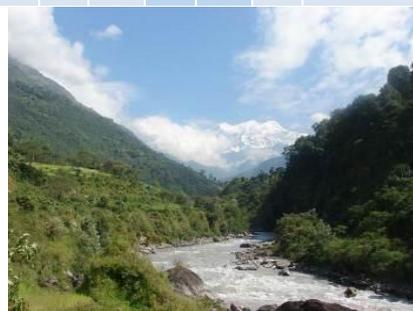
ल टुर देसान्नपूर्णा र ल लक तिलिचो

Randonnées accompagnées et en itinérance, avec portage des bagages

Séjour 18 jours, 16 nuits, 11 jours de trek

En hôtel 3\* sur Katmandou et en lodge durant le trek, avec notre équipe locale

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Hôtel + Lodge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



**Le trek autour des Annapurna**, reste un grand classique qui permet de nous côtoyer les majestueux sommets des Annapurna, du Manaslu et du Dhaulagiri.. Avec l'altitude, nous changeons de végétation et de paysages : aux douces collines verdoyantes se succèdent maintenant, les hauts plateaux avec leurs plantes rases et leurs troupeaux de chèvres et de yacks.

Ensuite pour avoir une meilleure acclimatation, nous réaliserons une variante, en passant par le **lac Tilicho**, qui avoisine les 5000 m d'altitude !

Nous poursuivrons ce périple par le passage du col du Thorong La à 5416 m, qui nous offrira un point de vue insolite sur le **Dhaulagiri** et la grande vallée de la **Kali Gandaki**.

Notre descente nous emmènera ensuite vers Jomoson, dans un décor aride et désertique aux portes du **Mustang**. Après un court transfert en avion, survolant l'immense massif des Annapurna, nous terminerons cet incroyable trek, à la jolie ville de **Pokhara**.

Retour sur Katmandou le lendemain, avec au programme : les plus belles visites des temples et monuments religieux, dans les principaux quartiers et banlieues, pendant 2 jours avec un guide culturel francophone.

**Un trek assurément inoubliable...**

## NOS POINTS FORTS

- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant de franchir le **col de Thorong La à 5420 m**
- **Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens, des 3 géants de + de 8000 m**, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- **Une très bonne acclimatation** avec la montée vers le **lac Tilicho**

## DATES & TARIFS 2025 :

DATES	Tarif de Paris	Tarif Province
13/04 au 03/05/2025	3675 €	3825 €
12/10 au 01/11/2025	3675 €	3825 €
19/10 au 08/11/2025	3675 €	3825 €
26/10 au 15/11/2025	3675 €	3825 €

### LE TARIF COMPREND

Le vol international de Paris sur Katmandou  
Tous les transferts aéroport / hôtel / aéroport en véhicule privé  
Le vol intérieur Jomosom / Pokhara  
Les 3 nuits en hôtel sur Katmandou avec le petit déjeuner  
La nuit en hôtel sur Pokhara avec le petit déjeuner  
L'hébergement et la pension complète en lodge  
Boissons (thé, café uniquement)  
Un guide francophone  
Un assistant guide et des porteurs  
L'assurance pour toute l'équipe  
Le permis pour la réserve naturelle des Annapurna et Trekking Information Management System (TIMS)  
Un caisson hyperbare pendant le trek  
Transport en véhicule privé Katmandou / Besisahar / Chame et Pokhara / Katmandou  
Transports et visites guidées des monuments à Katmandou, par un guide francophone  
Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais  
Les taxes de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

Toutes les boissons hors repas  
Les dépenses personnelles  
Le visa pour 30 jours. Vous pouvez l'obtenir facilement à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 50 € en liquide**,  
Les repas à Katmandou et à Pokhara, prévoir environ 10 à 15€ par repas,  
Les pourboires d'usage pour nos équipes locales  
Les assurances.

### RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

## **RÉGLEMENT**

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## **POURBOIRES :**

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **45 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régit par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

## **FIDÉLITÉ**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

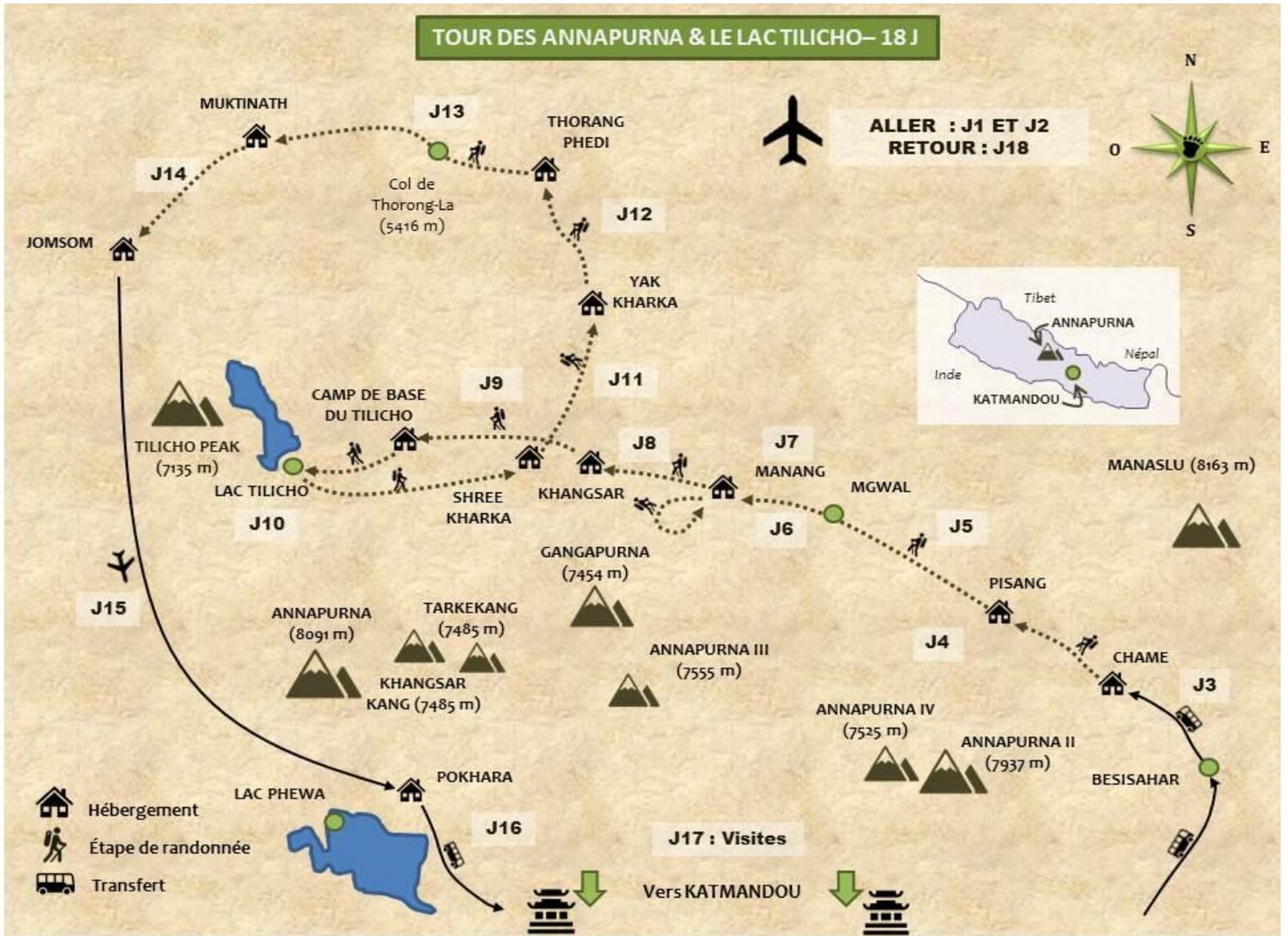
### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB: offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).*

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 & Jour 2 : DÉPART PARIS ET VOL POUR KATMANDOU

Accueil et transfert à l'hôtel par l'un de nos représentants. **Dîner de bienvenue** dans un restaurant typique népalais. Lors de ce repas, il vous sera servi le « **Dal Bhat** » et biens d'autres plats traditionnels. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant, situé dans un ancien palais royal.

Chants, musiques folkloriques et danses par différentes ethnies, accompagneront cette soirée...

*Nuit en hôtel avec petit-déjeuner*

## Jour 3 : KATMANDOU – CHAME – BESISAHAR



Ce trek des Annapurna commence par un trajet routier de Katmandou à **Besisahar** qui prend environ 5h, suivi d'un trajet routier sur une piste non goudronnée jusqu'à **Chame**, pendant environ 6h. Nous laissons notre voiture à Besisahar et montons dans une jeep locale pour un trajet qui nous emmène à Chame.

*Temps de trajet d'environ 10 à 11 heures*

*Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 4 : CHAME – PISANG (3200 m)



Nous commençons notre randonnée par une agréable marche jusqu'à **Pisang**. Nous avons tout le temps de profiter d'un paysage magnifique sur un sentier très facile jusqu'au village de **Bhratang** (2840m). De là, la vallée étroite se relève, à travers une forêt dense jusqu'à ce que nous traversions un pont suspendu jusqu'à notre lieu de déjeuner, **Dhukkur pokhari**. Nous terminons ensuite notre randonnée jusqu'à Pisang. De là, vous aurez une vue spectaculaire sur le pic Pisang (6091m) et un premier aperçu, sur la **chaîne des Annapurna**.

*Environ 4 à 5h de marche pour un dénivelé positif de 560 m*

*Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 5 : PISANG – MGWAL (3657 m)

Nous commençons notre journée un peu plus tôt aujourd'hui, pour profiter de la vue dégagée sur la chaîne des Annapurna depuis **Ghyaru**. Le trek commence par une marche douce à travers la forêt de pins et monte en pente raide depuis **Ghyaru khola**. Il nous faudra environ 2 heures de montée. Ensuite, l'itinéraire continue à un rythme progressif jusqu'à **Ngwal**, un village traditionnel imprégné d'une riche culture tibétaine.

*Environ 6 de marche pour un dénivelé de + 470 m*

*Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 6 : NGWAL – MANANG (3540 m)



Notre journée jusqu'à **Manang** sera rythmée par de nombreux arrêts afin d'observer et de contempler cette merveilleuse barrière naturelle, composée par les sommets des Annapurna... Manang est un grand village transhimalayen, doté d'une riche culture tibétaine. Il est la porte d'entrée du col de Thorong-la.

*4 à 5h de marche, dénivelé : + 280 m et -400 m*

*Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 7 : MANANG



Passer deux nuits à **Manang**, permettra de vous habituer à l'air plus rare et à la diminution de la pression pour votre approche de **Thorong-La**. Nous partirons en randonnée sur la demi-journée pour rejoindre un lac. Il qui offre une vue magnifique sur la chaîne de l'Annapurna et la vallée en contrebas. Cela vous aidera également à vous acclimater davantage à l'altitude.

*Environ 3 à 4h de marche et après midi libre  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 8 : MANANG – KHANGSAR (3734 m)



Nous quittons le sentier du tour des Annapurna pour suivre la rivière **Marsyangdi** jusqu'à son origine, **le lac Tilicho**. Vue sur le Tilicho Peak (7 135 m) et le Gangapurna (7 454 m) le long de la rivière Khangsar. Après-midi de repos et acclimatation !

*Environ 3 à 4 h de marche et un dénivelé positif de 250 m  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 9 : KHANGSAR – CAMP DE BASE DU TILICHO

Passage du col Tilicho, le long des temples bouddhistes et des gompas... Par beau temps, la vue est magnifique sur la vallée de Khangsar, **le Manaslu** (8 163 m), le Khangsar Kang (7485 m), le Tarkekang (7202 m) et l'Annapurna I (8 091 m) descente ensuite vers le camp de base du Tilicho... Une succession de paysages grandioses...

*Environ 5h de marche pour un dénivelé de 420m en positif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 10 : CAMP DE BASE DU TILICHO – LAC TILICHO – SHREE KAHRKA (3920m)



Très tôt le matin, nous commençons notre journée, avec la montée jusqu'au **lac Tilicho**. Magnifique panorama sur ce lac mythique et sur ses environs. Puis nous revenons sur nos pas jusqu'au camp de base et nous finirons cette journée jusqu'à **Shree Kharka**.

*Environ 6 à 7h de marche pour un dénivelé de 820m en positif et de 1000 m en négatif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 11 : – SHREE KAHRKA – YAK KHARKA (4020 m)



Petit-déjeuner et ensuite départ pour **Yak Kharka** en prenant une haute route depuis Shree Kharka. Nous retrouvons la route classique des Annapurna, en rejoignant **Gunsang** et en finissant notre randonnée à Yak Kharka.

*Environ 5h de marche pour un dénivelé de 150 m en positif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 12: YAK KHARKA – THORANG PHEDI (4450 m)



Le sentier s'élève dans des paysages qui deviennent de plus en plus arides. Les pentes sont couvertes d'éboulis et de hautes falaises de **roches brunes**, en surplomb de la rivière. Une courte descente permet de traverser la rivière que l'on remonte un petit moment avant d'arriver à **Thorang Phedi**.

Environ 3 à 4h de marche pour un dénivelé de 430 m en positif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

## Jour 13: THORANG PEDHI – COL DE THORONG LA (5416 m) – MUKTINATH



Départ très tôt le matin (4h00) pour passer le col de **Thorong La** Pass à 5416m (entre 3 à 4h de montée). Nous continuons vers **Muktinath** aux portes du Mustang célèbre pour son pèlerinage mais aussi pour sa source de gisement de gaz naturel qui alimente une flamme sacrée. Vue sur le Nilgiri et Dhaulagiri.

Environ 8 à 9 h de marche pour un dénivelé positif de 1015m et négatif de 1615 m.

Nuit en Lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

## Jour 14 : MUKTINATH – JOMOSON – LUPRA



Nous sommes maintenant dans la vallée de la **Kali Gandaki**. En descendant, nous admirons le monde minéral du Mustang. Trois heures trente de descente nous conduisent à **Jomosom**, très beau village **Thakali** (ethnie de la vallée).

Durée de marche d'environ 6 à 7 heures pour un dénivelé négatif de 1010m.

Nuit en Lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner.

## Jour 15 : VOL DE JOMOSON À POKHARA



Dans la matinée, nous prenons un vol de **Jomosom** à Pokhara (20 minutes) puis transfert à votre hôtel.

Déjeuner et ensuite visite du **lac phewa** et de la grotte de Mahendra : Le segment principal est à quelques 20m de profondeur. Le fond y est large et spacieux. On y trouve une image du Seigneur Shiva. Cette grotte possède une valeur particulière pour les hindous car un symbole phallique de Shiva Seigneur est conservé ici...

Dîner libre

Hébergement en hôtel / Petit-déjeuner et déjeuner

## Jour 16 : POKHARA – KATMANDOU

Après le petit-déjeuner, retour sur Katmandou en véhicule privé, à travers de beaux paysages, des rizières et des villages traditionnels népalais. Environ 7h de route pour arriver à **Katmandou**.

Installation à l'hôtel puis temps libre pour flâner dans les rues de la ville.

Dîner libre

Hébergement en hôtel / Petit-déjeuner et déjeuner

## Jour 17 : BODNATH – BHAKTAPUR



Situé à environ 6 km de Katmandou, **Bouddhanath Stupa** est le plus grand stupa du monde. Il pointe à 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa, avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha, tout autour. Le nom vient de **boudanath** et signifie « *seigneur de l'illumination paradis* » est à la fois le haut lieu du bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain.

Tous les bouddhistes se rendent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

**Bhaktapur**, à 13 kilomètres à l'est de Katmandou fut la capitale de la vallée, du 14ème au 16ème siècle. L'architecture d'une grande partie de la ville date même, de la fin du 12ème siècle.

Nous visiterons quatre places différentes dans cette superbe ville : **Durbar Square** (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie).

*Dîner libre*

*Hébergement en hôtel / Petit-déjeuner et déjeuner*

## Jour 18 : TRANSFERT À L'AÉROPORT ET VOL RETOUR

Départ pour l'aéroport après le petit déjeuner et suivant l'horaire de votre vol retour, pour Paris.

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables...

# Info trek

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues car en descente.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac. Votre sac de voyage sera limité à **10 kg**.

## **SAC DE PROTECTION :**

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

## **ENCADREMENT :**

Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs.

## **PORTEURS :**

Nous nous sommes engagés, il y a 10 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes !

Nos équipes de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **10 kg** chacun, ce qui fait **20 kg** à porter pour 1 seul porteur !

Nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

En revanche, nous ne pourrions pas laver des vêtements en montagne après le village de Manang, ce qui correspond à 5 journées passées en haute montagne !

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnée quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

## **GROUPE :**

2 personnes minimum à 12 personnes maximum

### **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant le circuit (au-dessus de 3000m, les lodges sont équipés de couvertures) et en hôtel confortable à Katmandou (en chambre double) et à Pokhara.

**Possibilité d'avoir une Single** sur Katmandou et Pokhara, avec un **supplément (+ 120 €)**. Nous la demander à l'inscription.

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

**Les repas sur Katmandou et à Pokhara restent à votre charge.**

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

### **FORMALITÉS :**

Votre passeport en cours de validité.

### **VISA :**

**Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité). Les voyageurs sont priés par les services de l'immigration népalaise de se munir d'euros en espèces pour le paiement de leurs visas à l'arrivée, le système de paiement en ligne générant de longues files d'attente.

Pour cela, 2 possibilités :

- Soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 2 photos identité avec 50 € en espèces)
- Soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la durée de validité est supérieure ou égale à six mois.

Le non-respect de la réglementation des visas expose au risque de poursuites judiciaires

### **PERMIS DE TREK :**

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 1 photo d'identité

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

**Être à jour de ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

### **AÉRIEN :**

Vol régulier au départ de Paris.

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon...

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

## **IMPORTANT À SAVOIR**

### **ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :**

Nos randonneurs apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale :

### **« ADN » ASSOCIATION pour le DÉVELOPPEMENT du NÉPAL**

Depuis sa création en 2011, l'Association pour le Développement du Népal œuvre régulièrement en faveur des villageois du Népal. Les actions éducatives financées ont ainsi permis aux femmes du village de bénéficier de cours d'alphabétisation et les enfants utilisent des ordinateurs offerts à leur école. D'importants travaux d'équipements collectifs ont été réalisés : construction d'un local polyvalent et de quatre citernes, adduction de l'eau, achats de tôles après les séismes de 2015, d'un générateur et de panneaux solaires. De nouvelles demandes émanent actuellement de villages avoisinants et l'ADN souhaite répondre à ces appels. En adhérant à l'ADN, en effectuant un don, vous soutiendrez ses objectifs humanitaires et contribuerez au mieux-être d'une population encore très défavorisée. Merci de votre générosité.



<https://association-developpement-nepal.e-monsite.co>

### **MOMENT DE PARTAGE :**

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent, amènent une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de partage.

### **SOUVENIR et ARTISANAT :**

Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, moulins à prière, couteaux, sculptures sur bois...

## **SAVOIR VIVRE :**

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décemment, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudés pourraient ne pas être appréciés. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "**Namasté!**"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.

## **Notes sur le Pays**

**Le Népal** est un petit pays de 800 km de long sur moins de 250 km de large seulement, enclavé dans la chaîne des Himalaya et frontalier de l'Inde et du Tibet, donc de la Chine. Son relief est constitué d'une série de chaînes de montagnes et de larges vallées et plateaux. Il possède **9 des 14 sommets** dépassant **les 8 000 mètres** d'altitude dans le monde.

### **Informations générales sur le Népal :**

**Superficie :** 147 180 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandu ou Kathmandou

**Régime :** République démocratique fédérale

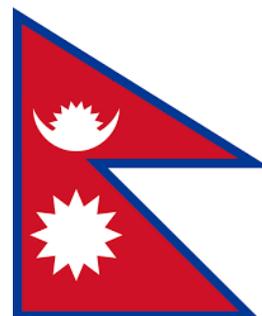
**Population :** 30.9 millions d'habitants

**Religions :** Hindouisme (81.19 %), Bouddhisme (8.21 %), Islam (5.09 %)

**Monnaie :** la roupie népalaise (1€ environ 150 roupies)

**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** + 4h45



## CLIMAT :

Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac de voyage pour vos affaires des 18 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

## Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

## POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)</li><li>• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec</li><li>• Une doudoune légère ou une micropuff</li><li>• Gilet sans manche coupe-vent</li><li>• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)</li><li>• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable</li><li>• Un surpantalon imperméable</li><li>• Une cape de pluie (facultative)</li><li>• Un short</li><li>• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)</li><li>• Casquette ou chapeau de soleil</li><li>• Tour de cou</li><li>• Bonnet</li><li>• Gants légers ou sous-gants en soie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale</li><li>• <b>Un sac de couchage -15° recommandé</b></li><li>• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)</li><li>• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville</li><li>• Une paire de bâtons de marche</li><li>• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos</li><li>• Protection solaire (crème et stick à lèvres)</li><li>• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4</li><li>• Une gourde isotherme</li><li>• Une lampe frontale</li><li>• Couverts, couteau et gobelet</li><li>• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)</li><li>• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)</li><li>• Un briquet (facultatif)</li><li>• Une couverture de survie</li><li>• Une paire de lacets de rechange</li></ul>

### **BAGAGES SUR PLACE :**

Dès votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.



#### ***Une petite pharmacie personnelle***



- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable trek au Népal ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442