

# 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 CAMP DE BASE DE L'EVEREST, GOKYO ET LES HAUTS COLS...

ॐ द वास इ लेभरेवट

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec portage des bagages

Séjour 19 jours, 17 nuits, 14 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	



La région de l'Everest ou du Khumbu, est assurément une des plus belles de l'Himalaya.

C'est le pays des Sherpas avec les nombreux **sommets de plus de 8000 m**, comme par exemple : **l'Everest, le Lhotse, le Nuptse, le Cho-Oyu ...**

Cette vallée, riche par la variété culturelle de ses monastères Bouddhistes, vous offrira, certainement l'un des plus beaux paysages himalayens, avec cette concentration de hauts sommets !

Les cimes enneigées surveillent silencieusement la multitude de ces villages Sherpas qui s'égrainent tout au long de ces sentiers, comme ceux qui mènent au Camp de Base de l'Everest.

Dans beaucoup de ces villages, comme à Khumjung ou Tyangboche, on trouvera des **monastères bouddhistes** très influencés par la tradition Sherpa, et qui vénèrent Padmasambhava, qui fut le premier à introduire le Bouddhisme au Tibet et dans tout l'Himalaya.

Ce **trek au Camp de Base de l'Everest, reste l'un des plus beaux treks** du Népal, selon les randonneurs expérimentés !

Une **expérience unique** à vivre, au pied du plus haut sommet du monde !

## NOS POINTS FORTS

- De nombreux points de vue extraordinaires sur les plus grands massifs himalayens
- Un des plus beaux treks du Népal, pour randonneurs expérimentés
- Une très bonne acclimatation avant le passage du col

## DATES & TARIFS

DATES	Tarif Paris	Tarif Province
16/03 au 03/04/2025	3995 €	4175 €
23/03 au 10/04/2025	3995 €	4175 €
13/04 au 01/05/2025	4095 €	4275 €
12/10 au 30/10/2025	4075 €	4255 €
19/10 au 06/11/2025	4075 €	4255 €
26/10 au 13/11/2025	4075 €	4255 €

## LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol de Paris CDG à Katmandu (Aller / Retour)
- ✚ Le transfert Aéroport / Hôtel (Aller / Retour)
- ✚ Le vol Katmandu - Lukla (Aller / Retour)
- ✚ Les taxes d'aéroport
- ✚ Les taxes de séjour
- ✚ L'hébergement en lodge
- ✚ Le transfert de Katmandu à Lukla (Aller / Retour)
- ✚ La pension complète pendant toute la durée du trek
- ✚ L'encadrement par un guide local francophone
- ✚ Un assistant guide et des porteurs
- ✚ Les permis de parc National de Sagarmatha et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS)
- ✚ Les 3 nuits en hôtel 3★ à Katmandu avec petit déjeuner
- ✚ Une trousse de premiers secours est mise à disposition de chacun durant le trek
- ✚ 1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 20 kg maximum
- ✚ **un caisson hyperbare pour l'altitude**
- ✚ L'assurance de l'équipe
- ✚ Les visites commentées par un guide culturel francophone

## 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 espèces,**
- ✚ Les **repas à Katmandou**, 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.

## **RÈGLEMENT**

**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.

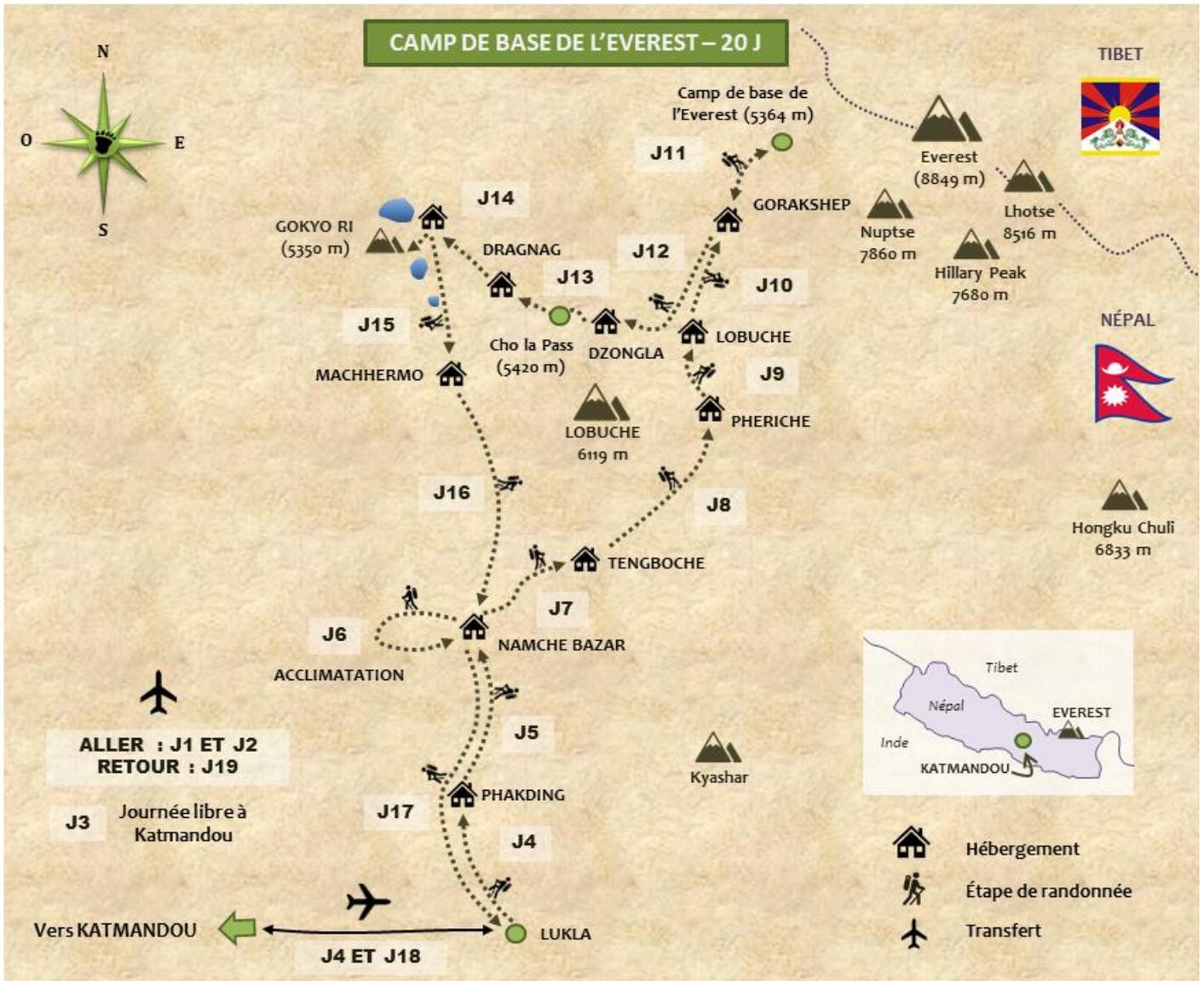
#### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*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 DE 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 : VISITE DE KATMANDOU ET DE SES BANLIEUES



Journée libre servant aux formalités et à la visite de la ville.

Le matin, visite de **Patan** la deuxième plus grande ville de la vallée. Surnommée « **La cité des arts** », elle est célèbre pour son artisanat et ses nombreux temples et monastères bouddhistes.

Et l'après-midi, visite de Durbar Square l'ancien palais royal et de la maison de la **Kumari** (la déesse vivante).

*Déjeuner et dîner libre (Notre équipe vous recommandera quelques bonnes tables)*

*Nuit en hôtel avec le petit-déjeuner*

## Jour 4 : VOL DE KATMANDOU À LUKLA – PHAKDING (2 610 m)



Vol de Kathmandou à Lukla puis début du trek pour rejoindre Phakding. Descente par le torrent **Kusum Kangru Khola**, pour traverser un pont de bois. Superbe vue sur le sommet de **Kusum Kangru** (6367 m).

*Vol de 45 mn*

*Environ 4h de marche, dénivelé de + 50 m et – 250 m*

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

## Jour 5 : PHAKDING – NAMCHE BAZAR (3 440 m)

Nous longeons la rivière **Dudh kosi**. À Monjo, nous entrons dans le parc protégé de l'Everest (Sagarmatha). Dans ce parc se trouvent des **ours bruns et noirs d'Himalaya**, des singes, des léopards, des phacochères et de nombreuses espèces de bouquetins (thar, ghoral...), marmottes et plusieurs variétés de rapaces (aigles, faucons, buses, vautours himalayens...).

Avant une longue montée qui nous mène à **Namche Bazar**, la grande bourgade de Sherpa, nous traversons un pont impressionnant suspendu. Sur le chemin de montée nous apercevons pour la première fois, l'Everest.

*De 5 à 6h de marche, dénivelé de + 900 m*

*Nuit en lodge*

## Jour 6 : NAMCHE BAZAR : JOURNÉE D'ACCLIMATATION

Nous montons jusqu'à Syangboche pour une vue panoramique sur une partie de la chaîne himalayenne : l'**Everest** (8 848 m), le **Nuptse** (7 879 m), le **Lhotse** (8501 m), l'**Ama Dablam** (6 856 m) et **Thamserku** (6 608 m). Il y a des possibilités d'autres petites randonnées en direction de Thami ou de Khumjung.

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

## Jour 7 : NAMCHE BAZAR – TENGBOCHE (3 860 m)



Dans la matinée, une marche à flanc de montagne jusqu'à **Kyangjurma** puis descente sur Dudhkhola (Rivière de Lait), dans la forêt de sapins. Nous verrons de nombreux moutons sauvages à flanc de montagne. Visite du monastère de **Tengboche**. Nous pourrions également admirer le sommet de l'Ama Dablan.

*De 5 à 6h de marche, dénivelé de + 450 m et – 250 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 8 : TENGBOCHE – PHERICHE (4 370 m)

Le chemin descend vers Devoche, traversée de la rivière **l'Imja Khola** et ensuite plusieurs villages avec de nombreuses auberges, ce sont d'anciennes bergeries à yaks. Il y a aussi un centre d'information sur le mal des montagnes à Pheriche.

*De 5 à 6h de marche, dénivelé de + 570 m et – 100 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 9 : PHERICHE – LOBUCHÉ (4 940 m)



Le chemin est relativement plat jusqu'à **Thughla** et ensuite une montée progressive nous attend... Traverser de **Khumbu Glacier** d'où nous apercevons de nombreux sommets tout autour comme le Pumori (7 145 m), le Lobuche (6 145 m) et le Lobuche Est (6 119 m).

*De 5 à 6h de marche, dénivelé de + 660 m et – 120 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 10: LOBUCHÉ – GORAKSHEP – KALA PATTHAR (5 644 m) – GORAKSHEP (5 160 m)

Aujourd'hui, nous ferons une marche en direction du **Kala Patthar**, en traversant Changri-Nup Glacier et **Changri-Shar** Glacier, deux glaciers « noirs ». Nous voyons le sommet de l'Everest et son camp de base. Vous êtes entouré de sommets culminants à plus de **7 000 mètres**. Paysage grandiose et extraordinaire!

*De 7 à 8h de marche, dénivelé de + 645 m et – 645 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 11 : GORAKSHEP – CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5 364 m) – GORAKSHEP



Journée consacrée à la montée au camp de base de l'Everest, un cheminement chaotique, dans les moraines, le tout dans un décor de **Haute Montagne**... fantastique !

Ca y est, vous y êtes, au pied du plus haut sommet du monde : **l'Everest !**

Retour par le même sentier jusqu'à Gorak Shep.

*Environ 5h de marche, dénivelé de +240 m et – 240 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

#### Jour 12 : GORAK SHEP – DZONGLA (4 830 m)



Courte journée et marche facile vers **Dzongla**, situé au pied du camp de base du **Cholatse** (6440 m).  
Nous avons une vue superbe sur la vallée de Pheriche et L'Ama Dablam.

*Environ 5h de marche, dénivelé de – 300 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

#### Jour 13 : DZONGLA – CHO LA PASS (5 420 m) – DRAGNAG (4 700 m)

Nous nous réveillons tôt le matin pour attaquer la montée du **Cho la Pass** (5 420 m) pour pouvoir profiter du lever du soleil et la vue panoramique sur l'Everest (8 848 m), le Lhotse (8 501 m). Après ce col, descente raide dans la moraine jusqu'à **Dragnag**.

*Environ 7 à 8h de marche, dénivelé de + 680 m et – 795 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

#### Jour 14 : DRAGNAG – LAC DE GOKYO (4 790 m)



Le matin, nous traversons le glacier de **Ngozumpa**. Les lacs sont très impressionnants, nous apercevrons sûrement des hérons qui migrent de Sibérie pendant l'hiver et qui viennent se reposer aux alentours. Vues magnifiques sur le sommet de **Gokyo Ri** (5 360 m) et la chaîne du Lobuche.

*Environ 2 à 3h de marche, dénivelé de + 200 m et – 200 m  
Après-midi de repos  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

#### Jour 15 : GOKYO – SOMMET DU GOKYO RI (5350 m) – MACHHERMO

Réveil très matinal pour l'ascension du **Gokyo Ri** (5 350 m) afin de profiter du lever du soleil et de la vue panoramique sur la chaîne himalayenne ; Makalu (8 463 m), l'Everest (8 848 m), le Lhotse (8 516 m) ou encore le **Cho Oyu** (8 188 m). Vous apercevez aussi la vallée de la **Bhote Koshi** et le Cho la Pass...  
Retour à Gokyo pour le petit déjeuner et ensuite nous descendrons jusqu'à **Machhermo**.

*Environ 6 à 7h de marche, dénivelé de + 590 m et - 850 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

#### Jour 16 : MACHHERMO (4470 m) – NAMCHE BAZAR



Descente à flanc de montagne par un chemin qui serpente au travers des Junipers (variété de pin de l'Himalaya).  
Arrivée en fin d'après-midi à **Namche Bazaar**.

*Environ 6 à 7h de marche, dénivelé de + 250 m et – 1250 m  
Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 17 : NAMCHE BAZAR – LUKLA (2 800 m)**

---

Traversée des villages Phadking, Ghat, Thado Koshi, Cheplung et arrivée à Lukla

Environ 7 à 8h de marche, dénivelé de – 1240 m

Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

### **Jour 18 : VOL DE LUKLA À KATMANDOU DANS LA MATINÉE – VISITE DE BOUDDHANTAH**

---

Vol dans la **matinée** de Lukla à Kathmandou

**L'après-midi**, visite de Bouddhanath Stupa.

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.

Déjeuner et dîner libre

Nuit à l'hôtel avec le petit déjeuner

### **Jour 19 : 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 de col, sont en règle générale plus longues car en profil descendant.

Nous avons attribué à ce trek un niveau global de 4 chaussures, cependant il est à noter que certaines journées de marche correspondent à un niveau plus facile.

	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
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des sherpas, vous le retrouverez le soir à votre hébergement. 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 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 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 !

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.

**ACCUEIL :** Aéroport de Kathmandou

**DISPERSION :** Aéroport de Kathmandou

### **GROUPE :**

2 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant le circuit (au-dessus de 3000 m, les lodges sont équipés de couvertures) et en hôtel 3★ à Katmandou (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single (avec supplément) sur Katmandou. Nous la demander à l'inscription.

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi et 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 restent à votre charge.**

### **DÉPLACEMENT :**

En ligne intérieure pour rejoindre le village de Lukla.

### **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.

# Notes importantes

Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 30 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons plus de porteurs que ce que nous propose certaines agences car nous pensons que **ce dur labeur doit se faire dans des conditions plus décentes**. En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente (uniquement pour les groupes)**. Elle favorise au mieux les échanges et le relationnel avec nos équipes car nous sommes au contact de nos porteurs, le soir au bivouac.

Une fête entre porteurs peut s'improviser alors nous y participons et nous partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en tapant des mains et en dansant avec eux.

Véritable moment d'échange, de partage et de communication, avec l'équipe.

# 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.

### **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 décentement, 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

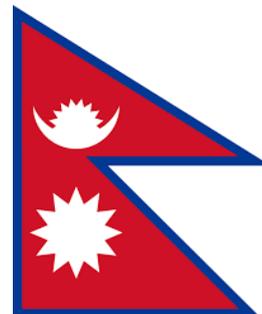
**Population :** 30.9 millions d'habitants

**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 les hébergements

- Un sac de voyage pour vos affaires des 19 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>• Un collant thermique</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