



Balcons des Annapurnas ^(AT715)

Népal - Asie du Sud

13 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3295.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Une randonnée facile en itinérance dans la région des Annapurnas.
- L'altitude modérée : pas de passage au-dessus de 2 000 mètres.
- Les panoramas sur les grands sommets : Dhaulagiri, Annapurnas, Machapuchare.
- La visite de la vallée de Katmandou, au riche patrimoine, et le cours de cuisine népalaise !



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Huit jours de trek facile, à altitude modérée, dans les collines du versant sud du massif des Annapurnas. Des vues magnifiques sur les hauts sommets de la chaîne himalayenne et une découverte authentique du Népal traditionnel.

Pour un premier voyage au Népal, voici un programme parfait ! Kathmandu et ses monuments hindouistes et bouddhistes, célèbres dans le monde entier, dont l'architecture en pagode ne se retrouve nulle part ailleurs. Survol en avion de l'Himalaya pour atteindre la ville de Pokhara. Huit jours de trekking sur un chemin de crêtes : dès les premières heures de marche, vous en prenez plein la vue ! Le Machapuchare, seigneur des lieux, dont la forme caractéristique en queue de poisson symbolise la région des Annapurnas, trône face à vous. Les cimes étincelantes des Dhaulagiris, Annapurnas et Manaslu l'entourent. Traversée de nombreux villages peuplés d'ethnies différentes : sourires d'enfants, travaux des champs, témoignage d'une vie rurale omniprésente. Flore exubérante des basses vallées, banyans aux racines étonnantes, forêts de pins et alpages de Ghorepani. Enfin, du belvédère de Sarangkot, vous plongez vers la fraîcheur du lac Phewa, joyau de Pokhara. De retour à Kathmandu, terminez ce voyage de toute beauté par un survol de l'Himalaya, pour admirer également l'Everest. Et profitez du charme de notre hôtel, le Yak and Yeti, le plus célèbre, à juste titre, de Kathmandu.

Jour 1 FRANCE...

Vol pour Kathmandu.

Jour 2 ... KATHMANDU

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hébergement. Briefing de votre guide. Repos puis dîner libre.

Jour 3 MINI TREK DES ANNAPURNAS : KATHMANDU - KANDE - AUSTRALIAN CAMP (1700 M)

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 150 m. 1 h 30 de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 7 h de route.

Transfert par la route en véhicule privé jusqu'à Pokhara puis Kande. Petite marche jusqu'à Australian Camp. Premières vues sur les hauts sommets des Annapurnas : Machapuchare (6993 m), Annapurna III (7555 m), Annapurna II (7937 m) et Annapurna IV (7525 m) s'élèvent devant nous. Le Machapuchare, montagne sacrée, n'a jamais été gravi.

Jour 4 MINI TREK DES ANNAPURNAS : AUSTRALIAN CAMP - LANDRUNG (1660 M)

Dénivelée positive : 410 m. Dénivelée négative : 590 m. 5 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Montée dans la forêt de rhododendrons par un sentier jusqu'à Pothana et passage d'un petit col à 2 100 mètres avant de descendre vers Bichok. La descente se poursuit jusqu'au pont qui enjambe un affluent de la Modi Khola, torrent impétueux qui arrive de la face sud de l'Annapurna. De là, légère montée qui conduit à Tolka, puis à Landrung. Ce village gurung, perché à flanc de montagne au sein des cultures en terrasses, offre de superbes vues sur l'Annapurna Sud (7219 m).

Jour 5 MINI TREK DES ANNAPURNAS : LANDRUNG - JHINU DANDA (1780 M)

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 300 m. 3 à 4 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Ce matin, nous remontons la vallée de la Modi Khola à travers pâturages et rizières en terrasses en traversant d'abord la rivière éponyme par un pont suspendu. Sur la rive opposée, le chemin monte, raide, et il nous faut marcher lentement jusqu'à Jhinu Danda. Ce village tranquille, étape du sanctuaire des Annapurnas, est réputé pour ses sources d'eau chaude. Nous ne manquons d'ailleurs pas d'en profiter pour nous y baigner et nous relaxer.

Jour 6 MINI TREK DES ANNAPURNAS : JHINU DANDA - GANDRUNG (2050 M)

Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 200 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous redescendons pendant 30 minutes environ vers la Modi Khola avant d'entamer la remontée vers Gandrung. En fin de matinée, arrivée à Gandrung par un sentier en escaliers à travers un ensemble de

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

terrasses où les paysans cultivent le millet. Gandrung est le plus gros village de l'ethnie gurung. Chaque famille s'enorgueillit de compter au moins un membre appartenant au clan des fameux guerriers que sont les Gurkhas ! Après-midi libre à Gandrung, moment privilégié pour découvrir ce magnifique village et la vie traditionnelle des Gurungs. Vues superbes sur les Annapurnas et le Machapuchare.

Jour 7 MINI TREK DES ANNAPURNAS : GANDRUNG - SARANGKOT (1600M)

Dénivelée négative : 100 m. 2 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 à 3 h de route.

Le matin, nous partons visiter l'école du village avant de rejoindre la piste où une jeep nous attend. Le trek dans les Annapurnas se termine, transfert proche de Sarangkot, dans un village paisible situé au-dessus de Pokhara, réputé pour son panorama sur les massifs des Annapurnas, du Dhaulagiri et du Manaslu ainsi que sur Pokhara et son lac Phewa. Nous profitons de l'atmosphère paisible des lieux le temps d'une balade à la view tower, un splendide belvédère offrant des vues à 360°.

Jour 8 SARANGKOT - POKHARA - BHAKTAPUR

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 35 min de vol et 1 h de route.

Réveil matinal pour aller observer le lever du soleil sur le massif des Annapurnas. Le spectacle et les couleurs sont grandioses ! Nous rejoignons ensuite Pokhara de façon ludique, en téléphérique. Ville calme aux larges rues, Pokhara est plus agréable que Kathmandu pour flâner. La matinée est consacrée à la visite du musée de la Montagne où vous apprendrez toute l'histoire de l'Himalaya. Après le déjeuner, vol de retour vers Kathmandu en longeant la chaîne himalayenne. Les sommets des Annapurnas, du Manaslu, des Ganesh Himal et du Langtang défilent à l'horizon. Arrivée à Kathmandu et transfert à Bhaktapur.

Jour 9 BHAKTAPUR - CHANGU NARAYAN - NAMO BUDDHA (1750 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h de route.

Le matin, nous commençons la journée par la visite de Bhaktapur, dont l'architecture médiévale du XVIIe siècle est magnifiquement préservée et fait de la ville un véritable musée vivant de la vallée avec ses sculptures sur bois et pagodes consacrés à différents dieux et déesses. Découvrez une culture unique et admirez les plus belles œuvres d'artisanat. Puis vous visitez le magnifique temple de Changu Narayan qui s'élève au sommet d'une colline à l'extrémité est de la vallée, à près de 4 kilomètres au nord de Bhaktapur. L'édifice actuel, reconstruit après un incendie, date de 1702 mais l'origine du temple remonte au IVe siècle. Dédié au dieu hindou Vishnu sous son incarnation de Narayan, ce temple à double toit d'une exceptionnelle beauté arbore d'étonnantes déesses aux multiples bras. Enfin, transfert à Namo Buddha (1750 m), situé sur la colline au-dessus de Panauti.

Jour 10 NAMO BUDDHA (1750 M) - BALTHALI - KATHMANDU

Dénivelée négative : 250 m. 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1 h de route.

Nous sommes au cœur de la campagne népalaise et les chèvres, poules et autres animaux de basse cour se promènent librement. Nous approchons de Namo Bouddha et de son temple flambant neuf pour assister à la prière matinale. Nous pourrions admirer des heures les multicolores drapeaux à prières qui flottent par milliers avec en arrière-plan les sommets himalayens enneigés. Un spectacle unique ! Nous partons ensuite pour une promenade à travers forêts et villages traditionnels jusqu'à Balthali où une Jeep nous attend pour nous raccompagner à Kathmandu. Fin d'après-midi libre.

Jour 11 VISITE DE KATHMANDU ET COURS DE CUISINE NÉPALAISE

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Aujourd'hui, nous partons découvrir Pashupatinath, l'un des temples les plus sacrés de l'Asie du Sud, dédié au dieu hindou Shiva. C'est le plus haut lieu de culte pour les hindouistes. L'atmosphère y est particulière avec les crémations le long de la rivière, les sadhus et les petits singes qui ont investi les lieux. Puis nous irons admirer et circumambuler autour du grand stupa de Bodhanath, merveilleux site bouddhiste organisé autour d'un énorme stupa, aux "yeux qui voient tout". Dans l'après-midi, nous rejoignons nos hôtes pour un cours de cuisine inoubliable. Au menu, les fameux momos, sortes de raviolis tibétains fourrés aux légumes ou à la viande, ainsi que le dal bhat, un plat traditionnel et véritable institution au Népal. Un moment convivial qui nous donnera des idées de repas à reproduire à notre retour !

Jour 12 KATHMANDU...

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Selon vos horaires de vol, transfert en milieu ou fin de journée vers l'aéroport. Des chambres sont mises à votre disposition afin de prendre une douche avant le retour (une chambre pour quatre participants). Vol de nuit vers

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

la France.

Jour 13 ...FRANCE

Arrivée en France.

NB :

- Les temps de marche et de route sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.
- Selon les places d'avion disponibles, nous nous efforçons d'éviter de faire partir deux groupes le même jour. Lorsque cela n'est pas possible, la visite optionnelle de Kathmandu a lieu soit à l'arrivée du groupe, soit au retour du trek.

Formalités à l'inscription

Nous vous remercions de nous envoyer dès votre inscription, à l'adresse : passport@allibert-trekking.com, **la photocopie couleur des pages administratives de votre passeport ainsi qu'une photo d'identité (format PDF ou JPG, taille maximale de 1 Mo)**. Ces documents sont obligatoires pour pouvoir vous délivrer votre permis de trekking.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : montée. D : descente

L'équipe

- Un guide-accompagnateur népalais francophone.
- Durant le trekking, un porteur pour deux participants.

Les déplacements

Le transport aller-retour en bus entre Kathmandu et Pokhara s'effectue en bus de ligne touristiques. Contrairement à nos circuits standard, vous serez avec d'autres voyageurs occidentaux, voire quelques Népalais aisés. Le confort de ces bus demeure acceptable, bien supérieur à celui des bus de ligne népalais.

L'hébergement

- A Kathmandu : hébergement en guesthouse à Kathmandu ou en hôtel type 2 étoiles, base chambre double.
- A Pokhara : hébergement en guesthouse, base chambre double.
- Pendant le trekking, hébergement en *lodge* (chambres doubles ou triples). Les chambres ne sont jamais chauffées. Pour votre confort, il est indispensable de prévoir un bon duvet. Electricité avec possibilité de charger les batteries (parfois payante, mais quelques roupies seulement). Les sanitaires demeurent la partie la plus rustique ! Douches payantes quand il y en a, mais souvent tièdes, car chauffées uniquement à l'énergie solaire. Prévoyez des sandales légères, l'hygiène étant... locale. Toilettes séparées ou dans le *lodge*. Les propriétaires de *lodge* refusent les réservations à l'avance pour les chambres individuelles.

Les repas

- Dans les *lodges* : petit déjeuner inclus dans le prix.
 - Le repas de midi et du soir : les *lodges* proposent des menus plus ou moins variés suivant les propriétaires. Toute la nourriture doit être acheminée à dos de porteurs.
- Les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.*

Les boissons

Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les *lodges*, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Evitez l'achat de bouteilles en plastique, qu'il faut ensuite recycler. Vous pouvez acheter dans les villages de l'eau déjà traitée (*safe drinking water*), qui limite le problème des bouteilles.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'hébergement suivant.

Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac (sac de trekking qui sera porté) de 13 kilos au maximum. Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu et de les récupérer à votre retour de trekking.

A savoir sur les porteurs Le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

des temps, et perdure encore aujourd'hui. Les porteurs gagnent peu, mais le revenu tiré de cette activité s'avère, malgré tout, plus lucratif que d'autres tâches manuelles. Sans trekkeurs, les populations montagnardes vivraient plus pauvrement encore, et les porteurs perdraient leur moyen de subsistance.

Dans le cadre du portage hors trekking (ravitaillage des villages et/ou des *lodges*), les charges dépassent bien souvent les 70 kilos, pour atteindre parfois 100 kilos, voire davantage, pour un salaire de l'ordre de 300 à 500 roupies par jour (3 à 5 €) !

Au Népal, contrairement au Pakistan, il n'existe aucune législation sur le poids des charges des porteurs, sauf pour les expéditions. Seul un syndicat, d'obédience maoïste, fait pression pour tenter d'imposer aux agences de trekking, et seulement aux agences de trekking, un poids maximal (30 kilos) combiné à un salaire minimal pour les porteurs (800 roupies environ par jour).

Ainsi, cet embryon de réglementation ne s'applique pas aux porteurs ravitaillant les *lodges*. Lors du recrutement par les agences de trekking, les porteurs demandent régulièrement à porter des charges supérieures à 30 kilos afin d'augmenter leur rémunération.

Voici l'engagement commun pris au sein de ATR (Agir pour un tourisme responsable) :

La charge standard ne doit pas dépasser 30 kilos par porteur homme/femme (en dehors du cadre des expéditions). A la demande (exceptionnelle) des porteurs de sexe masculin, leur charge peut être augmentée dans la limite d'un plafond maximal de 45 kilos. Pour chaque kilo au-delà de 30 kilos, le porteur se voit attribuer une rémunération supplémentaire.

Nous vous demandons, par ailleurs, de faire un effort pour limiter le poids de votre sac confié aux porteurs :

- au maximum 13 kilos pour un trekking en lodge,
- au maximum 16 kilos pour un trekking sous tente,
- au maximum 20 kilos pour un trekking avec ascension de sommet et/ou expédition.

Par ailleurs, Allibert Trekking veille à contracter une assurance pour les porteurs. Un équipement spécifique leur est alloué pour les passages de col en altitude (même si souvent les porteurs refusent de mettre les chaussures par manque d'habitude...). En accord avec le responsable de notre agence à Kathmandu, nous interdisons strictement à nos équipes locales d'embaucher des porteurs âgés de moins de 16 ans. Cette consigne n'est pas toujours bien comprise par les Népalais eux-mêmes. Signaler, à votre retour, des abus constatés sur place s'avère insuffisant. En tant que voyageur responsable, il vous incombe également de nous aider à faire respecter ce droit en signalant tout manquement à votre guide et en exigeant que cette part du contrat soit respectée dès le début du trekking.

Les devises

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). Taux de change : 1 € = 130 NPR env.

Nous vous conseillons d'emporter des euros ou des dollars US, que vous pourrez aisément changer à Katmandou, soit à votre arrivée, dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB) et de nombreuses possibilités de change à Kathmandu, Pokhara. De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Népal	Balcons des Annapurnas	24/10/2026	05/11/2026	13 jours	3795.00 EUR
Népal	Balcons des Annapurnas	31/10/2026	12/11/2026	13 jours	3795.00 EUR
Népal	Balcons des Annapurnas	14/11/2026	28/11/2026	15 jours	3795.00 EUR
Népal	Balcons des Annapurnas	28/11/2026	10/12/2026	13 jours	3595.00 EUR
Népal	Balcons des Annapurnas	16/01/2027	28/01/2027	13 jours	3595.00 EUR

Info pays



Népal

Trekking ! Au Népal, ce mot prend toute sa signification. Imaginez un petit royaume montagneux où la population se déplace exclusivement à pied. Des paysages d'une grande diversité : rizières, gorges, villages, belles forêts, sommets prestigieux. Le Bhoutan, pays le plus secret de tout l'Himalaya s'ouvre depuis peu aux étrangers. Un pays hors du temps à découvrir.

Formalités administratives

Népal

Formalités consulaires pour les ressortissants européens et suisses :

- un passeport valide 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage,
- un visa Népal, à demander vous-même.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires du Népal dans votre pays.

A titre indicatif, pour un visa entrée simple ou multiple :

- pour une durée maximale de 15 jours sur place : 30 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 30 jours sur place : 50 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 90 jours sur place : 125 usd (ou équivalent en eur)

Vous avez 2 possibilités pour obtenir votre visa :

- directement à votre arrivée au Népal à l'aéroport (prévoir 1 photo d'identité et remplir le formulaire de demande de visa que vous trouverez à votre arrivée à Kathmandu) ;
- auprès de l'ambassade du Népal. Prévoir dans ce cas 2 photos d'identité, des euros en espèces, le formulaire de demande de visa rempli (reçu lors de votre inscription) ;

Notre conseil : prenez votre visa à l'aéroport à votre arrivée à Kathmandu. C'est la solution la plus simple et la moins onéreuse !

Parcs nationaux, permis d'ascension, permis spéciaux : un permis est nécessaire pour entrer dans les parcs nationaux où se déroulent la presque totalité de nos circuits. Certaines régions (Dolpo, Manaslu,...) et les ascension de sommets dits "trekking peak" requièrent un permis spécial dont nous devons faire la demande avant votre arrivée, accompagné de plusieurs photos d'identité. Reportez-vous à la fiche descriptive de votre voyage pour connaître les détails.

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Népal, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Népal

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire, mais certains sont fortement recommandés.

Soyez à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A fortement conseillé. Pour certains sujets à risques : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais exigée pour toute

personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking au Népal. La plupart du temps, les treks se déroulent au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur (anophèle femelle) : 1500-1800 mètres. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées ne sont en général pas infestées aux époques concernées. En revanche, nous vous recommandons d'utiliser des répulsifs efficaces pour les zones de basse altitude (Chitwan), par exemple les produits de la gamme Insect Ecran, parmi les plus efficaces.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude

Nous concevons nos itinéraires en respectant le mieux possible les "paliers d'acclimatation". Cependant les contraintes du pays peuvent exiger une montée brusque. Un caisson hyperbare est fourni lors de tous les trekkings engagés en très haute altitude, pour un traitement d'urgence en cas de MAM (Mal Aigu des Montagnes).

Pour tous les circuits de trekking où la dénivelée est importante, il est préférable d'envisager, avec votre médecin traitant, un traitement préventif au mal d'altitude (type Diamox) et de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées en hôpital).

Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement) ou au site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

Nous vous conseillons également vivement la lecture de la page du site du MAE consacrée à la santé : excellent article sur le mal d'altitude et les conditions de rapatriement éventuelles.

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

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

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

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

L'assistance que propose Trek Aventure, prend en charge les frais de secours en montagne en cas d'accident ou de maladie.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international aller et retour sur ligne régulière Paris-Kathmandu, en classe économique.
- Le vol interne Pokhara - Katmandou.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres tel que décrits.
- L'hébergement tel que décrit à la rubrique 'L'organisation'.
- Les repas indiqués à la rubrique 'L'itinéraire'.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur Allibert népalais francophone.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, porteurs).
- Le trajet en cable car à Pokhara.
- Le cours de cuisine népalaise à Kathmandu.
- Le permis de trek TIMS et ACAP dans le parc des Annapurnas.
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères indiqués à la rubrique "l'itinéraire".

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique 'le prix comprend'.
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa à l'arrivée.
- Les repas à Kathmandu et à Pokhara (compter 15 à 20 eur par repas).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères si visite optionnelle des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu : 30 à 60 eur par personne selon les visites effectuées.
- Les douches dans les lodges: 200 à 300 NPR/douche
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires, ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (55 eur par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.