



Le Tour du Manaslu ^(AT719)

Népal - Asie du Sud

16 jours

Prix à partir de 3495.00 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

- Quinze jours de trekking, pour une bonne acclimatation.
- La montée sur le glacier de Pung Gyen, au pied de la face est du Manaslu.
- La visite des sites majeurs de Kathmandu.



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

Moins fréquenté que le circuit des Annapurnas, le Manaslu en est plus authentique et plus préservé. Un trek pour les puristes...

Pour ceux qui rêvent du Népal, voici un circuit superbe, propre à combler bien des souhaits. La région du Manaslu, voisine de celle de l'Annapurna, offre des caractéristiques semblables, pour une moindre fréquentation. De ce fait, la région exhale un parfum d'authenticité assurant au voyageur un véritable dépaysement. L'hébergement, sous tente, conserve l'esprit authentique du trekking, la chaude convivialité entretenue avec l'équipe locale, le charme du *morning tea* au réveil. L'itinéraire parcourt les gorges de la Buri Gandaki, et traverse les villages de Gurung et Tamang. A proximité du col du Larkye La, les Bhotias, d'origine tibétaine, demeurent plus farouches. Le Manaslu (8 163 m), seigneur des lieux, huitième plus haut sommet de la planète, se fait attendre : vous le découvrez au sortir des gorges, avant de franchir le col du Larkye La (5 035 m). Son allure élancée contraste avec les paysages verdoyants traversés quelques jours plus tôt.

Circuit sur sentiers classiques, mais parfois étroits avec de nombreux passages en balcon au-dessus de la rivière Buri Gandaki et quelques traversées de zones d'éboulements entre J 9 et J 12. Profil des étapes en dents de scies alternance de montées, de descentes, de changement de rives par des ponts suspendus. Mais l'ensemble du parcours se fait sur de bons sentiers. Montée au col du Larkya La très progressive.

J 1/ France...

Vol pour Kathmandu.

J 2/ ... Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel. Temps libre, puis dîner en commun, présentation de l'équipe locale et des formalités pour le trekking.

- Hébergement : hôtel. Repas : à votre charge.

J 3/ Kathmandu - Arughat (660 m) - Seti Khola (880 m) - Macha Khola (900m)

Tôt le matin, départ en bus à destination d'Arughat en longeant la rivière Trisuli, les paysages sont magnifiques. La longue route laisse ensuite place à une piste plus chaotique souvent endommagée par la mousson précédente. A Seti Khola, le paysage change considérablement, les pentes boisées laissent petit à petit la place aux hautes falaises vertigineuses. Vous remontez plus haut une large vallée pour arriver à Macha Khola. Un village qui tire son nom (poisson) de son activité de pêche qui constitue la principale ressource pour ses habitants. Vous verrez de nombreuses nasses autour du village. Installation en lodge pour la nuit.

- Transfert : 7h de route et 2h de piste.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 4/ Maccha Khola - Jagat (1430 m)

La zone des terres cultivées se termine, les pentes deviennent trop escarpées, les rares champs restants sont pauvres. Nous suivons la rivière coincée entre deux falaises jusqu'aux sources chaudes de Tatopani. Changeant de rive par un pont suspendu, nous pénétrons une zone boisée. Plus loin, la rivière devient tumultueuse, forçant son passage au milieu des rochers. Traversée de Nero, zone de très hautes falaises rocheuses, et poursuite jusqu'à Jagat.

- Temps de marche : 6 h 30.
- M : 980 m. D : 450 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 5/ Jagat - Eclebati (1700 m) - Dyang (1800 m)

Au matin, départ de Jagat, petit village intéressant par le style des maisons, caractéristique de l'entrée dans les

hautes vallées. Un modeste "7000" se profile devant nous : le Shringi Himal. Déjeuner à Eclebati. La vallée est encaissée à l'extrême, le paysage devient franchement alpin. De magnifiques forêts de pins bordent le chemin. Nous empruntons un sentier en balcon taillé dans la falaise, juste au-dessus du vide. Vue sur les massifs du Ganesh Himal et de l'Himal Chuli. Poursuite du chemin jusqu'au village de Dyang.

- Temps de marche : 7 h 30.
- M : 1230 m. D : 1060 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 6/ Dyang - Bi Phedi (2050 m) - Namrung (2660 m)

La rivière coule au fond d'une gorge profonde et étroite ; par un chemin en corniche, nous suivons ce beau canyon. Le sentier commence à monter franchement à travers une forêt extraordinaire, mêlant les caractéristiques de différents étages de végétation. On y rencontre également de nombreux singes. Nous sommes maintenant en plein pays bouddhique, en témoignent les nombreux murs de *mani* (pierres ornées de gravures bouddhiques), souvent très beaux, et les drapeaux de prières flottant au vent.

- Temps de marche : 7 h 30.
- M : 1350 m. D : 490 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 7/ Namrung - Shyaula (3480 m) - Sama Gaon (3360 m)

Nous passons par Ligaon, Sho, Lo, magnifiques villages "tibétains" avec normalement beaucoup de monde dans les champs. Le Manaslu et ses différents satellites apparaissent au-dessus des forêts de mélèzes et des temples... On arrive au superbe village de Sama (3360 m), au pied du Manaslu. Une journée extraordinaire, de toute beauté, de celles que l'on n'oublie jamais. Si vous êtes en forme, vous pourrez continuer jusqu'au site de Sama Gompa (3550 m).

- Temps de marche : 7 h.
- M : 1300 m. D : 340 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 8/ Montée au camp de base du Manaslu (4800 m) - Sama Gompa (3550 m)

La première partie se déroule dans une belle forêt de pins, puis rapidement nous surplombons le magnifique lac et les séracs tourmentés du glacier du Manaslu. Ce lieu réellement somptueux en vaut bien la peine ! Les lacets serrés permettent de rejoindre le fil de la moraine qui mène au camp de base. Au printemps, mais plus encore en automne, les nombreuses tentes des candidats à l'ascension colorent la montagne. La descente s'effectuant par le même chemin, il est possible d'écourter l'ascension si la fatigue se fait sentir.

- Temps de marche : 7 h.
- M : 1250 m. D : 1250 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

NB : en fonction des conditions d'enneigement, cette étape n'est pas toujours réalisable ; le guide décidera sur place.

J 9/ Sama Gompa - Samdo (3800 m)

Étape au village tibétain de Samdo, le dernier avant le col, endroit terriblement isolé sous la face nord du Pan Phuchi, à trois heures de marche du col de Lajyang (4998 m, passage facile vers le Tibet, utilisé autrefois par les marchands et leurs caravanes de yacks).

- Temps de marche : 4 h 30.
- M : 450 m. D : 150 m. Hébergement : lodge. Repas : matin, midi, soir.

J 10/ Samdo - Larkya Phedi (4300 m)

Nous continuons à monter régulièrement dans un paysage de pâturages d'altitude où paissent les yacks ; sur la gauche, glaciers noirs et faces rocheuses austères.

- Temps de marche : 4 h 30.
- M : 500 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 11/ Larkya Phedi - Larkya La (5135 m) - Bimdakhati (3650 m)



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 montée continue sur le versant est du col, douce, puis trop douce, donnant le sentiment de ne pas avancer. En point de mire, le très beau pic Larkya. De là, et tout au long de la descente d'une immense moraine, panorama fantastique sur le cirque du Péri Himal.

- Temps de marche : 9 h.
- M : 835 m. D : 1485 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 12/ Bimdakhati - Tilje (2300 m) - Goa (2500m)

Pendant quelques heures, nous ne savons plus où donner de la tête : le massif du Peri Himal, l'immense cirque ouest du Manaslu … Epoustouflant ! Ambiance féerique dans la forêt : rhododendrons, arbres immenses, lichens aux branches et glaciers à l'arrière-plan. Nous progressons le long de la Dudh Khola, un torrent impétueux. Une petite montée vers le Karche La donne accès à Goa, un village paisible, ou nous nous installons pour la nuit.

- Temps de marche : 6 h 00.
- M : 100 m. D : 1000 m. Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 13/ Goa - Dharapani - Bhulbhule - Khudi - Besisahar - Dumre - Kathmandu

Derniers moments sur le trek du Manaslu, une grande descente puis nous traversons un pont suspendu au dessus de la rivière Marsyangdi avant d'entrer dans le village de Dharapani où un véhicule nous attend pour nous transférer à Syange. Une courte marche sur une crête rocheuse nous amène dans le village de Bahundada, entouré de belles rizières en terrasse. Dernière soirée avec les porteurs.

- Transfert : 1 h 30 de piste
- Hébergement : lodge
- Repas : matin, midi, soir.

J 14/ Kathmandu

Journée libre. Notre guide de trekking sera à notre disposition pour organiser ces quelques heures dans la vallée de Kathmandu. Pour ceux d'entre vous souhaitant visiter la ville accompagnés d'un guide culturel, notre guide de trekking fera le nécessaire. Dernier dîner à Kathmandu pris en commun avec notre guide.

- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin, soir.

J 15/ Kathmandu

En fonction des horaires de vol, transfert dans l'après-midi ou en fin de journée à l'aéroport et vol de retour vers la France.

- Repas : matin.

J 16/ France

Arrivée en France.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Formalités à l'inscription

En plus du visa normal, que vous prendrez soit à Kathmandu à votre arrivée, soit à l'ambassade du Népal, nous vous remercions de nous envoyer **dès votre inscription la photocopie des pages administratives de votre passeport, ainsi que six photos d'identité**. Ces pièces sont obligatoires pour préparer le permis de trekking du tour du Manaslu.

Bon à savoir : dans la mesure des places d'avion disponibles, nous nous efforçons d'éviter de faire partir deux groupes identiques le même jour. Lorsque cela n'est pas possible, la visite de Kathmandu a lieu soit à l'arrivée du groupe, soit au retour du trek.

L'équipe

Un guide-accompagnateur népalais francophone. Pour les visites de Kathmandu, votre guide de trek vous accompagne, s'il possède aussi la licence culturelle. A défaut, vous êtes accompagnés par un guide culturel différent de votre guide de trekking.

L'équipe népalaise :

- un sirdar, généralement anglophone, chargé de l'organisation des camps et de l'embauche des porteurs.
- un ou plusieurs *sherpas* selon les circuits : futurs *sirdars* (chef des porteurs), ils veillent à votre confort, ferment la marche, et aident à dresser le camp.
- des porteurs.
- un cuisinier (*cook*) sur la partie campementet, si nécessaire, ses assistants (kitchen boys).

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) à cet effet ; le poids maximum de ce sac à faire porter ne doit pas dépasser 12,5 kilos.

Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu et de les récupérer à votre retour de trekking.

A savoir sur les porteurs :

Au Népal, le portage fait partie de la vie quotidienne. Il est pratiqué dès le plus jeune âge : provisions pour alimenter les villages, matériaux de construction, récoltes, sont acheminés à dos d'homme. Pour leurs besoins personnels, en dehors de la saison de trekking, les Népalais portent souvent entre 60 et 80 kilos. Les porteurs sont souvent originaires des basses vallées. Les Sherpas, quant à eux, viennent du Khumbu au pied de l'Everest. Le salaire gagné pendant la saison de trekking profite à toute la famille pendant les longs mois d'inactivité touristique.

Nous demandons aux sirdars de contrôler que le poids des charges ne dépasse pas 30 kilos par porteur (hors matériel personnel).

Les déplacements

- Minibus ou bus privé pour les déplacements terrestres à l'intérieur du pays.

L'hébergement

— A Kathmandu : hébergement en hôtel quatre étoiles, base chambre double.

— Pendant le trekking : lodge : niveau de confort sommaire jusqu'au col de Larkya. Ces hébergements ne peuvent être comparés à ceux du tour des Annapurnas, dont le niveau de confort a augmenté au fil des années. Le plus souvent, il s'agit de pièces aménagées chez l'habitant, ce qui renforce le côté authentique du circuit. Mais sanitaires rustiques. Certains n'ont pas l'électricité et, bien sûr, pas de chauffage.

Prévoir un duvet chaud à Seti Khola et au camp au pied du col : nuit sous tente si le lodge est complet.

Les repas

- Le repas de midi n'est pas un pique-nique, mais une véritable pause déjeuner, relativement longue en raison de la préparation de la cuisine. Cette longue halte permet aussi à nos porteurs de bien se nourrir, le repas de midi étant le principal repas de leur journée. Pris la plupart du temps dans un *lodge*, il peut arriver que nous fassions halte en pleine nature. Nous nous efforçons de faire varier les repas (menus groupes) entre chaque *lodge*, il y a cependant moins de souplesse que lors des trekking sous tente, où le cuisinier prépare la nourriture pour notre seul groupe.
- Pendant le trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni. Achetés localement, ils offrent un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

A noter : au Népal, les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On y mange donc peu



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

de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.

Boissons

Pendant le trekking, le thé est servi aux repas. Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. 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.



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	Le Tour du Manaslu	17/10/2025	01/11/2025	16 jours	4095.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	24/10/2025	08/11/2025	16 jours	3745.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	07/11/2025	22/11/2025	16 jours	3745.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	14/11/2025	29/11/2025	16 jours	3595.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	27/03/2026	11/04/2026	16 jours	3795.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	03/04/2026	18/04/2026	16 jours	3795.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	10/04/2026	25/04/2026	16 jours	3795.00 EUR
Népal	Le Tour du Manaslu	17/04/2026	02/05/2026	16 jours	3795.00 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 dénivellée 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 sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement tel que décrit dans le programme
- Les repas tels qu'indiqués dans le programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, porteurs, cuisinier).
- La taxe d'entrée dans le parc des Annapurnas.
- Le permis de trekking spécial pour cette région.
- Le caisson hyperbare
- La trousse des premiers secours

- Un caisson hyperbare (caisson de décompression).
- Une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les repas à Kathmandu (15 à 20 eur par repas).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu (30 à 60)
- Les douches dans les lodges: 200 à 300 NPR par douche (1.5 à 2.3?)
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (50 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 une fois par semaine en



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

marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

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)
 - Traitement contre l'altitude (diamox)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

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 banché 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)



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 serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- 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 antiviol 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)
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- 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 - 15° 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.