



## Royaume du Mustang <sup>(AT768)</sup>

### Népal - Asie du Sud

**16 jours** (dont 14 jours : Trekking)

*Prix à partir de 4295.00 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*

- Les paysages du Mustang, très différents du reste du Népal.
- Des villages magnifiques et authentiques.
- Une faible fréquentation due à un accès réglementé.
- Une altitude accessible à tous (maximum 4100 m).
- L'une des rares régions où l'on randonne l'été (mousson faible).



#### 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

**Ancien royaume indépendant du Népal. Paysages, culture et traditions rappellent le proche Tibet. Lo Manthang, la capitale fortifiée, vit encore dans une autre époque. Dentelles des roches découpées, oasis verdoyantes sur le cours supérieur...**

Mustang : voilà l'une de ces régions du monde dont le nom porte un parfum de mystère. L'ancien Royaume de Lo est resté longtemps parmi les terres les plus ignorées du monde occidental. S'il apparaît dans certaines chroniques dès la fin du XVIIIe siècle, ce n'est qu'en 1952 qu'un premier étranger, le géologue suisse Toni Hagen, y fait son entrée.

Caché au nord de la barrière des Himalayas, ce petit pays aride est une enclave népalaise dans l'immense Tibet. Sa situation géographique particulière en avait fait une région interdite aux étrangers pendant de nombreuses décennies. Les troubles éclataient fréquemment en raison des fameux guerriers Khampas qui, n'admettant pas l'invasion chinoise du Tibet, y trouvèrent refuge. Aujourd'hui, le Mustang s'ouvre au monde extérieur. Le commerce avec la Chine retrouve de la vigueur.

En raison de sa position septentrionale, le Mustang est protégé de la mousson par le massif des Annapurnas. Avec le Dolpo, ils représentent les deux provinces du Népal accessibles pendant les mois estivaux.

### Jour 1 FRANCE

Vol pour Kathmandu.

### Jour 2 ... KATHMANDU

Hébergement : hôtel. Repas libre.

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

### Jour 3 KATHMANDU ET SA VALLÉE - VOL POUR POKHARA

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

Matinée libre. Votre guide sera à votre disposition pour organiser ces quelques heures dans la vallée de Kathmandu. L'après-midi, envol pour Pokhara. Découverte de Pokhara.

### Jour 4 VOL POKHARA JOMOSOM (2720 M) - CHHUSANG (2980 M)

1 à 2 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min de vol et 4 h de route .

Le petit bimoteur survole la profonde vallée de la Kali Gandaki : vues spectaculaires sur les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri, atterrissage à Jomosom. Afin d'éviter de randonner sur la piste poussiéreuse du bas Mustang, où le vent souffle souvent en rafales, nous profitons d'un transfert jusqu'à Chusang (2980 m). Nous entrons dans un monde d'une grande beauté minérale. Nous traversons les villages de Kagbeni (2810 m) puis de Tangbe (3030 m), joli petit village fortifié, avant d'atteindre celui de Chhusang (2980 m) où nous passerons la nuit. Dans l'après-midi, visite du beau village de Tetang (3040 m).

NB : au lieu d'entrer directement au Mustang, ce qui est possible, nous avons choisi de passer cette nuit à Chhusang. En cas de mauvaises conditions météo et d'annulation du vol entre Pokhara et Jomsom, cette journée de sécurité permet de ne pas amputer le trek d'une journée de marche. Si les conditions météorologiques ne prévoient pas d'amélioration et que les conditions de terrain le permettent, un transfert en jeep pourra être organisé.

### Jour 5 CHHUSANG - SAMAR (3660 M) - SYANGBOCHE (3800 M) - GHAMI (3520 M)

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 500 m. 5 h de marche.

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.

Ce matin, transfert à Samar (3660 m). Puis début de notre randonnée du jour, descente dans le lit de la rivière suivie d'une montée tranquille. Nous poursuivons par un magnifique sentier balcon face au Nilgiri et à la chaîne des Annapurnas. Ici, quelques alpages où les bergers s'installent en été. Nous plongeons rapidement dans un canyon aux parois abruptes. Un aller et retour, de 40 minutes à une heure, pour visiter la grotte sacrée où viennent prier de nombreux pèlerins, avant de rejoindre tranquillement Syangboche, minuscule village blanc aux toits plats resserré sur lui-même. Nous prenons un véhicule pour nous emmener à Ghami (3520 m) ; comme à l'accoutumée, quelques chortens marquent l'entrée du village.

### Jour 6 GHAMI - DHAKMAR (3820 M) - TSARANG (3560 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

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 800 m. 4 à 5 h de marche.

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

Nous partons à pied de Ghami pour randonner sur un sentier en balcon jusqu'à Dhakmar (3820 m). Le village est surplombé par d'extraordinaires falaises ocre rouge qui ferment l'horizon. Depuis Dhakmar, départ vers les crêtes et montée dans les falaises multicolores aux roches déchiquetées. En haut, les panoramas sont époustouffants, à perte de vue. A l'ouest, ce sont les champs de Dhakmar où l'été les contrastes sont surprenants et intenses ; à l'est s'étend la large vallée de Tsarang. Le village de Tsarang (3560 m) est relativement important de par sa position dans la vallée et abrite un monastère, imposant par sa taille et sa couleur rouge, qui surplombe la vallée de la Kali Gandaki.

### **Jour 7 TSARANG - LO MANTHANG (3810 M)**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 450 m. 5 h de marche.

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

Nous attaquons la journée par un court transfert vers l'ouest, le long de la Tsarang Khola. Nous visitons le monastère de Lo Gekar, construit au VIII<sup>e</sup> siècle, créé par le fondateur du bouddhisme tibétain et qui présente de splendides peintures murales. Puis, dans un paysage de magnifiques collines colorées allant du blanc à l'ocre rouge avec toutes les teintes du jaune, le tout couronné de sommets enneigés, nous rejoignons Lo Manthang, la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo. Elle possède deux portes : une côté nord, entrée principale passant sous un large porche, et une côté sud, porte dérobée, effacée et discrète. Traditionnellement, seule la porte nord était ouverte pendant la journée et refermée chaque nuit...

### **Jour 8 LO MANTHANG - EXCURSION À GARPHU ET NIPHU**

2 à 3 h de marche.

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

Une journée pour profiter de la ville fortifiée fondée en 1380 par Ame Pal et se reposer. Promenade dans les petites rues étroites de cette vieille ville à la rencontre des habitants discutant sur la place du palais royal, revenant des champs ou rentrant les troupeaux. D'anciens monastères abritant de très belles peintures et de magnifiques mandalas méritent une visite. Visite des monastères de Chode et de Jampa, aux fresques anciennes, dont des dizaines de mandalas. L'après-midi, excursion au nord de Lo Mantang vers Garphu et Niphu qui recèlent d'étonnants habitats troglodytiques. Les maisons sont bâties dans la roche, tout comme les monastères, qui abritent d'anciens ermitages. Souvent de couleur ocre, le monastère s'impose dans une falaise, massif, avec de petites ouvertures et entouré de grottes. Retour à Lo Manthang en Jeep.

### **Jour 9 LO MANTHANG - COL LO LA (3950 M) - DHI GAON (3380 M) - YARA (3650 M)**

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 800 m. 6 h de marche.

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

Nous quittons Lo Manthang pour rejoindre le col de Lo (3950 m). Le chemin bifurque dans une vallée adjacente de la Mustang Khola. Un magnifique sentier en balcon, avec une vue splendide sur les hauts sommets de l'Annapurna et du Dhaulagiri, nous conduit à un petit col vers 4 000 mètres d'altitude. La descente vers le village de Dhi Gaon, raide, se termine dans un décor lunaire, entre d'immenses pénitents de terre. Magnifique point de vue sur le village et la rivière. Remontée, pendant une bonne heure, dans le lit de la rivière Puyun Khola, dominée par des falaises creusées d'anciens habitats troglodytiques formant une véritable citée de 17 étages. Le sentier se redresse et voici Yara, petit hameau aux maisons serrées les unes contre les autres.

### **Jour 10 YARA - LURI GOMPA (3880 M) - YARA (3650 M)**

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

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

Nous quittons Yara et atteignons rapidement le lit de la rivière et le fond de la gorge par laquelle nous remontons pour arriver à Tashi Kabum où de nombreuses cavernes ont été creusées dans la roche. Nous continuons par la gorge pour atteindre rapidement l'objectif du jour, le monastère Luri Gompa. Luri Gompa est un lieu à part, un véritable trésor du Mustang. Accroché à la falaise il nous faudra grimper 30 minutes par un sentier un peu raide pour atteindre le monastère lové au sein même d'une cheminée de fée. Nous entrons dans la grotte creusée dans la roche pour observer le chörten et les magnifiques peintures du XV<sup>e</sup> siècle qui résiste au temps qui passe. Un lieu magique et des paysages grandioses !

### **Jour 11 YARA - DHICHVANG KHOLA (3480 M) - TANGYE (3340 M)**

Dénivelée positive : 950 m. Dénivelée négative : 1150 m. 7 h de marche.

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

Le chemin descend pour traverser une ravine. Légère remontée pour accéder à un grand plateau vers 3 750 mètres, surplombant un relief spectaculaire : d'immenses tuyaux d'orgue ! Depuis ce plateau, très belle vue sur

#### **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

le Dhaulagiri. Descente par des lacets assez raides jusqu'à la rivière Dichvang Khola que nous traversons à gué. Longue montée au col vers 4 000 mètres avant de replonger à nouveau vers le village de Tangye (3340 m). L'arrivée au-dessus du village et de ses champs est superbe ! Visite de ce village perdu à l'architecture remarquable avec son magnifique alignement de chortens.

### **Jour 12 TANGGE - PAHA COL (4220 M) - CHHUSANG (2980 M)**

Dénivelée positive : 1290 m. Dénivelée négative : 1800 m. 9 h de marche.

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

L'étape est longue, avec de nombreuses montées et descentes ! Après une petite descente dans la gorge, le sentier, d'abord horizontal jusqu'au torrent, monte "sec" à 4100 mètres pour arriver au col Paha (4220 m) (4 h de marche). Suivent trois heures de "plat népalais" entre 4200 et 4300 mètres ; le chemin zigzague de plateau en plateau, de croupe en croupe, entre des formations rocheuses très découpées, avant une plongée sur Chhusang (2980 m), village que nous connaissons déjà. Très belle journée dans un paysage sauvage où nous profitons de couleurs superbes et de formations rocheuses magnifiques.

### **Jour 13 CHHUSANG - MUKTINATH (3700 M) PAR LE GYU LA (4077 M) - JOMOSOM**

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 500 m. 6 h de marche.

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

Belle étape pour rejoindre le sanctuaire hindouiste de Muktinath par le col de Gyu La (4077 m). La montée est rude, mais dans un décor éblouissant. Au col, la vue sur le Dhaulagiri et l'Annapurna nous récompense de nos efforts. Le chemin descend, puis continue en balcon pour rejoindre celui qui arrive du Thorung Pass (tour des Annapurnas). Descente vers Muktinath. En arrivant à Muktinath, courte halte pour visiter le sanctuaire hindouiste, attirant de nombreux pèlerins. Puis transfert à Jomosom (2720 m).

### **Jour 14 VOLS JOMSOM - POKHARA - KATHMANDU**

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

A bord d'un petit bimoteur, nous survolons d'abord la profonde vallée de la Kali Gandaki. Puis, de Pokhara, nous filons plein est en longeant de nombreuses chaînes enneigées. Installation dans le même hôtel que celui des premiers jours.

NB : en cas de conditions climatiques difficiles (mauvais temps ou nébulosité importante sur Pokhara), le vol peut être annulé. Dans ce cas, descente par la piste en une longue journée de bus et/ou Jeep de Jomosom à Kathmandu.

### **Jour 15 KATHMANDU...**

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

Journée libre. Profitez de cette journée pour et déambuler dans le centre ville, ou visiter les sites culturels. Émerveillez-vous devant Shree Bouddhanath, un stupa de 36 mètres de haut, dans le quartier tibétain de la capitale népalaise. Découvrez Pashupatinath, lieu saint des hindouistes dédié à Shiva, l'un des quatre plus hauts lieux de pèlerinage d'Asie. Niché dans le centre du vieux Kathmandu, le Durbar Square ne manque jamais de subjuguier le visiteur avec ses fines sculptures sur bois, et la richesse de son histoire. Explorez le quartier dynamique de Thamel, et ses bazars colorés, lieu idéal pour faire vos derniers achats. Dans la vallée de Kathmandu, le village traditionnel de Bhaktapur vous étonnera par son architecture du XVIIIe siècle. En fonction des horaires de vol, transfert en fin d'après-midi à l'aéroport pour un vol de nuit ou nuit à Kathmandu et vol de jour le lendemain. Des chambres sont mises à votre disposition afin de prendre une douche avant le retour (une chambre pour quatre participants).

NB :

- pour ceux d'entre vous souhaitant visiter Kathmandu accompagnés d'un guide culturel, il est possible de réserver la visite guidée (voir notre rubrique "Prestations supplémentaires").

### **Jour 16 ...FRANCE**

Vol de nuit et arrivée en France.

NB : Selon les vols, nuit supplémentaire à Kathmandu le J16 et vol très tôt le J17 matin avec une arrivée en France dans la journée.

### **Formalités à l'inscription**

En plus du visa normal que vous prendrez, soit à Kathmandu à votre arrivée, soit à l'ambassade du Népal à



### **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

Paris, nous vous remercions de nous envoyer **dès votre inscription la photocopie des pages administratives de votre passeport ainsi que 4 photos d'identité**. Ces renseignements sont obligatoires pour préparer les formalités locales.

### 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 accompagné par un guide culturel différent de votre guide de trekking.- Un *sirdar*, généralement anglophone, chargé de l'organisation des camps et de l'embauche des porteurs.
- Un ou plusieurs sherpa(s) selon les circuits : futurs *sirdars* (chef des porteurs), ils veillent à votre confort, ferment la marche et aident à dresser le camp.
- Des porteurs.

### Les déplacements

- Vols intérieurs majoritairement assurés par les compagnies Yeti Airlines et Tara Airlines.
- 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.
- A Pokhara, hôtel trois étoiles (norme locale), base chambre double.
- A Jomosom, lodge simple, mais très propre, base chambre double, douches chaudes.
- Pendant le trek, lodge, base chambre double la plupart du temps. Le nombre de lodges, bien qu'en développement, est encore restreint ; nous ne pouvons pas les réserver à l'avance. Chaque matin, un sherpa part en avance pour réserver les places. Mais nous emportons des tentes et des matelas pour le couchage en cas de surfréquentation. Le confort des lodges est encore très inégal (quelques-unes ne possèdent pas de douches chaudes et leur sol est en terre battue ; parfois, vous pouvez être amené à partager une chambre à trois ou quatre). Ces lodges sont propres, mais ne disposent d'aucun chauffage. Equipez-vous chaudement, prenez un duvet très chaud !

### Les repas

- A midi, le plus souvent un simple pique-nique, parfois repas pris en lodge. Mais il s'agit d'une véritable pause, relativement longue. Nos porteurs mettent cette halte à profit pour se nourrir copieusement. Leur traditionnel *dal-bhat*, à base de riz et de lentilles, constitue le principal repas de leur journée. Le rythme de marche ne correspond donc pas à celui généralement adopté en randonnée, où la halte de midi est courte. Profitez-en pour vous reposer ou vous balader.
  - Dîner le plus souvent pris en lodge, exceptionnellement sous la tente-mess si des tentes sont prévues au programme. Dans ce cas, table et sièges sont mis à votre disposition.
  - 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.
- 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.

### 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.

### La route de Lo Manthang

D'aucuns vous diront que le Mustang a perdu de son intérêt depuis qu'une piste relie les villages jusqu'à Lo, mais comment ne pas se réjouir que cette vallée si reulée soit enfin désenclavée ! Et si vous suivez ou croisez la piste au cours de quelques étapes, celle-ci n'enlève rien à la beauté et à la majesté des paysages et villages traversés. Les populations ont gardé leur authenticité ; la culture tibétaine est omniprésente et très riche.

### 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 maximal de ce sac à faire porter ne doit pas dépasser 13 kilos.

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

### 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

## Les porteurs

Le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit 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 (ravitaillement 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, 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 kg) 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, Trek Aventure 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...).

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 devise est la roupie népalaise (NPR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 115 NPR - 100 NPR = 0,85 €.

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, etc. De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires.

## Dates et prix

■ Promotion
 ■ Départs complet
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Népal	Royaume du Mustang	24/10/2025	08/11/2025	16 jours	4495.00 EUR
Népal	Royaume du Mustang	10/04/2026	25/04/2026	16 jours	4595.00 EUR
Népal	Royaume du Mustang	31/07/2026	15/08/2026	16 jours	4595.00 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](http://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 internationales d'aéroport au départ de l'Europe.
- Les déplacements terrestres et les vols intérieurs décrits dans le programme.
- Les vols intérieurs décrits dans le programme
- L'hébergement tel que décrit en base chambre double.
- Les repas comme indiqué.
- Le dîner du dernier jour à Ktamnadou
- 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.
- Les entrées dans les monastères de lo Mangtang
- 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.
- Le permis de trekking spécial Mustang : 500 eur Cette somme sera facturée en plus du prix de vente et des suppléments éventuels.

De plus il peut varier à tout moment en fonction des autorités locales ou du change du dollar.

- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique 'le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les repas de midi et du soir à Kathmandu et à Pokhara : 15 à 20 eur par repas.
- Les entrées dans les gompas (monastères). Le coût maximum de ces entrées, si on visite toutes les gompas (une douzaine sur le circuit), s'élève à environ 35 eur par personne.
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères si visite optionnelle de Kathmandu : +/- 30 à 60 eur.
- Si vous souhaitez vous rendre à cheval au-delà de Lo Mantang, vous devrez régler environ 15 dollars (10 euros) sur place
- 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.
- Les douches dans les lodges: 200 à 300 NPR/douche

### Vous préparer à partir



#### 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

## Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en 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 Hydroclorazone )
  - 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 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](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)



### 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

- > 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 !).
  - 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 - 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.