



## Le tour des Annapurnas <sup>(AT7AS)</sup> *Népal - Asie du Sud*

**15 jours** (dont 9 jours : Trekking)

*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 lors du circuit
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- La version courte du tour des Annapurnas, le trek incontournable du Népal.
- La beauté des paysages, des villages...
- Le passage au village bôn de Lupra à la fin du parcours.



#### 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

**Accomplir le tour des Annapurnas, considéré comme l'un des plus beaux treks du monde, en deux semaines, un rêve caressé par de nombreux passionnés.**

Progression à pas comptés vers le célèbre col de Thorung La (5416 m), rude descente vers Jomosom, porte du proche Mustang, village bön de Lupra puis retour par la piste au pied des Dhaulagiris (8167 m) et des Annapurnas (8091 m). Lors de cette découverte himalayenne, nos pas nous mènent en quelques jours des bananiers aux neiges éternelles, après la traversée de rizières, de forêts de pins ou de rhododendrons, de déserts de roche et de sable. De 900 à 5400 mètres, un monde de cultures variées défile devant nos yeux émerveillés : villages gurungs ou thakalis éparpillés dans les champs en terrasses, petits villages tibétains serrés autour de leur monastère&hellip; Un somptueux périple dans le pays des rizières, hindouiste, et dans les hautes vallées d'influence bouddhiste et tibétaine très marquée. Ces dix jours de marche sont agrémentés par la grâce et la gentillesse des Népalais, toujours chaleureux. Le voyage se termine à Jomosom, en haut des gorges de la Kali Gandaki.

### 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. Nuit à l'hôtel. (Repas à votre charge.)

### J 3/ Kathmandu - Besi Sahar (760 m) - Ngadi (950 m) - Jagat (1310 m)

Départ tôt le matin pour Dumre (route de Pokhara, environ 5 à 6 h) puis Besi Sahar, fin de la route goudronnée. Changement de véhicule pour emprunter la piste carrossable qui mène à Jagat. Le paysage de rizières est une merveille. Belles vues sur l'Himal Chuli (7500 m). Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

6-7 h de route. 2 h de piste.

**NB :** selon l'état de la piste, nous pouvons être amenés à faire étape à Ngadi et monter le lendemain à pied à Jagat. Dans ce cas, cette journée est récupérée en fin de parcours par un transfert en Jeep de Muktinath à Jomosom.

### J 4/ Jagat - Dharapani (2000 m)

Nous suivons la piste large et confortable qui conduit à Tal, minuscule village coincé sous d'énormes falaises. L'architecture montagnarde reflète le climat : murs de pierre, toits d'ardoises et balcons de bois. L'étape du soir se fait au village de Dharapani. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

6 h 30 de marche. M : 1005 m. D : 450 m.

### J 5/ Dharapani - Chame (2700 m)

Après une heure de marche, nous arrivons au village de Bagarchap ; un peu plus loin, nous découvrons notre premier "8000" ; murs à prières et *gompas*. A Koto, l'Annapurna II et le Manaslu sont en point de mire. Lodge à Chame, capitale du district de Manang, nombreuses boutiques et vue imprenable sur le Lamjung Himal. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

6 h 30 de marche. M : 1030 m. D : 260 m.

### J 6/ Chame - Pisang (3200 m)

Marche dans une forêt dominée par des falaises impressionnantes, du moins jusque vers 3000 mètres, où, à un coude de la rivière, la roche se couche en un immense plan incliné spectaculaire et la vallée s'ouvre. C'est le pays de Manang. Nous dormons en lodge à Pisang, village d'influence tibétaine, où se trouve un édifice constitué de 152 moulins à prières ! Visite du vieux village et de son monastère qui domine la vallée 150 mètres plus haut, malheureusement déserté au profit du nouveau village fréquenté par les trekkers. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

5 h de marche. M : 840 m. D : 340 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

**J 7/ Pisang - Manang (3500 m)**

Panorama de cette journée : l'énorme barrière glaciaire des versants nord des Annapurnas IV, II, III, Gangapurna et Tarke Gyang. L'un des paysages de montagne les plus célèbres du monde... Le chemin monte pour rejoindre le village perché de Ghyrau (3670 m). Le paysage, absolument exceptionnel, justifie à lui seul le trekking. Sentier en balcon jusqu'à Ngawal, puis descente vers Braga et Manang. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

7 h de marche. M : 640 m. D : 340 m.

**J 8/ Manang**

Calme et belle balade dans les environs de Manang, l'un des plus beaux villages de la vallée, dans un cadre exceptionnel. Nous aurons tout le temps de retourner à Braga pour visiter le temple remarquable et découvrir le village typique. Autrefois, à 250 mètres au-dessus de Manang, un ermitage abritait le Hundred Roupies lama, qui, moyennant un billet de 100 roupies, bénissait votre passage pour le col ! Un jeune moine en jeans et baskets a pris la relève... Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

1-4 h de marche selon votre forme.

**J 9/ Manang - Leder (4200 m)**

L'étape est relativement courte ; cela nous permet de marcher lentement afin de poursuivre notre acclimatation en toute tranquillité. Belle montée vers le hameau de Leder, dominé à l'est par les neiges du Chulu. Nous longeons la barrière des Chulus. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

4 h 30 de marche. M : 920 m. D : 145 m.

**J 10/ Leder - Thorung Phedi (4500 m)**

Là encore, l'étape est très courte, inutile de courir au-devant du mal d'altitude... Les sommets qui encadrent le Thorung Pass se profilent à l'horizon. En fin d'étape, le chemin franchit la rivière et traverse une zone d'éboulis avant d'atteindre le fond de la vallée. Demain, passage du Thorung, "veillée d'armes". Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

2 h 30 de marche. M : 510 m. D : 145 m.

**J 11/ Thorung Phedi - col du Thorung La (5416 m) - Muktinath (3760 m) - Kagbeni**

Un départ très matinal s'impose pour arriver à Muktinath dans l'après-midi. La montée s'effectue partiellement de nuit. Le chemin, régulier, s'élève doucement vers le col, où nous attend une forêt de drapeaux à prières. Sur le versant opposé, le chemin plonge brutalement vers la vallée. Face à nous, le Dhaulagiri se dévoile au détour d'un lacet. En arrivant à Muktinath, courte halte pour visiter le sanctuaire hindouiste, attirant de nombreux pèlerins. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

8 h de marche. M : 895 m. D : 1765 m.

**NB** : si nous avons dû faire étape à Ngadi le J 3 du voyage, transfert en Jeep à Jomosom en fin d'après-midi.

Conditions de sécurité : afin de respecter les paliers d'acclimatation (300 m de dénivellation entre deux points où l'on dort), nous faisons étape au lodge de Thorung Phedi (4500 m) et non pas au High Camp (4800 m). La montée du col est plus longue le lendemain, mais présente moins de risque de déclenchement d'un ½dème d'altitude. Par ailleurs, descendre dans la nuit depuis le High Camp, que ce soit pour un porteur ou un participant, s'avère délicat.

**J 12/ Jomosom - Pokhara**

Transfert matinal pour l'aéroport de Jomosom. A bord d'un petit bimoteur, nous survolons la profonde vallée de la Kali Gandaki jusque Pokhara. Ville calme aux larges rues, Pokhara est plus agréable que Kathmandu pour flâner et se promener. Après avoir déposé les valises à l'hôtel, nous partons découvrir toute l'histoire de l'Himalaya au musée de la Montagne. L'après-midi est libre. Profitez-en pour vous balader sur le Lakeside de Pokhara, au bord du lac Phewa, un endroit idéal pour se ressourcer après un trek.

*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 demi-journée de bus et/ou Jeep de Jomosom à Pokhara.

**J 13/ Pokhara - Kathmandu**

Route de retour pour Kathmandu. Halte déjeuner à Mugling. Nuit à l'hôtel. (Petit déjeuner, déjeuner.)

6 à 7 h de route.

Pokhara-Mugling : 93 km. Mugling-Kathmandu : 110 km.

**J 14/ 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

Journée libre. Votre guide de trekking sera à votre 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, votre guide de trekking fera le nécessaire. Dernier repas à Kathmandu pris en commun avec votre guide. Nuit en hôtel ou *guest-house*. (Petit déjeuner, dîner.)

### J 15/ France

Dans le cas d'horaires matinaux, arrivée le soir du J 16.

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

### Formalités à l'inscription

Nous vous remercions de nous envoyer dès votre inscription 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.

### L'équipe

- Un guide-accompagnateur népalais francophone.
- Un *sirdar* (chef des porteurs) et un porteur pour deux participants durant le trekking.
- Un ou plusieurs sherpa(s), en fonction de la taille du groupe. Futurs *sirdars*, ils veillent à votre confort et ferment la marche.

### Les déplacements

- Minibus ou bus privé pour les déplacements terrestres à l'intérieur du pays.
- Véhicules privés entre Jomosom et Beni. Suivant la taille des groupes, nous utilisons soit des bus de 24 places, soit des véhicules 4X4 à cinq places. Nous sommes parfois contraints de changer deux fois de véhicule : à Ghasa et à Beni. Ce changement nous est imposé par les compagnies de transport locales qui assurent la liaison Beni-Jomosom.

### L'hébergement

- A Kathmandu :

- pour les départs du printemps, hébergement à l'hôtel Himalaya quatre étoiles, base chambre double ;
- pour les départs de l'automne, hébergement à l'hôtel Marshyangdi trois étoiles (ou similaire), au centre du quartier touristique de Thamel.

- Pendant le trekking : hébergement en lodge. A mi-chemin entre refuges et gîtes, les lodges du tour des Annapurnas présentent un confort très variable suivant les étapes. Paradoxalement, ceux des premières étapes (Ngadi, Jagat), pourtant faciles d'accès, offrent un confort limité. En montant vers la vallée de Manang, ils deviennent plus chaleureux. Dans tous les lodges, les sanitaires demeurent la partie la plus rustique ! Douches rares, parfois payantes, souvent tièdes, car chauffées uniquement au solaire. Prévoyez des sandales légères, l'hygiène étant... locale.

Chambres généralement doubles, mais compte tenu de l'affluence et la disponibilité dans les lodges, il peut arriver que vous soyez contraint de dormir à trois ou quatre dans une chambre.

Les propriétaires de lodges refusent les réservations à l'avance pour les chambres individuelles.

Chauffer l'eau pour les douches demande beaucoup d'énergie. Au-dessus de 3000 mètres d'altitude, nous vous fournissons des bassines d'eau chaude, moins gourmandes en énergie, ce qui vous évitera sans doute aussi de vous enrhummer !

En raison de l'isolement et du manque de combustible, les chambres des lodges ne sont pas chauffées. Pour votre confort, il est indispensable de prévoir un bon duvet.

### Les repas

- Dans les lodges, dîner et petit déjeuner.

- Le repas de midi n'est généralement 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 déjeuner étant le principal repas de leur journée. Ce repas est pris la plupart du temps dans un lodge, mais il peut arriver que nous fassions halte en pleine nature.

Nous nous efforçons de varier les repas (menus groupes) entre chaque lodge ; il y a cependant moins de souplesse que lors des trekkings sous tente, où le cuisinier prépare la nourriture pour notre seul groupe.- Vous trouverez, dans les nombreuses échoppes du parcours, les mêmes produits qu'en France : barres céréalières ou chocolatées. Inutile de vous charger au départ de France.

Les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou 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

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.

### 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.

### 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 trekkers, 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, 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, notre agence locale 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.

### 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



**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

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Népal	Le tour des Annapurnas	11/10/2025	25/10/2025	15 jours	3395.00 EUR
Népal	Le tour des Annapurnas	18/10/2025	01/11/2025	15 jours	3395.00 EUR
Népal	Le tour des Annapurnas	25/10/2025	08/11/2025	15 jours	3395.00 EUR
Népal	Le tour des Annapurnas	01/11/2025	15/11/2025	15 jours	3395.00 EUR
Népal	Le tour des Annapurnas	08/11/2025	22/11/2025	15 jours	3395.00 EUR
Népal	Le tour des Annapurnas	15/11/2025	29/11/2025	15 jours	3295.00 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 et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres tels que décrits.
- L'hébergement tel que décrit à la rubrique 'L'organisation'.
- Les repas indiqués au programme
- Les vols intérieurs tels que décrits.
- L'hébergement tel que décrit au programme.
- Les repas tels que décrits dans le programme.
- La taxe d'entrée dans le parc des Annapurnas.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- Un caisson hyperbare (caisson de décompression).

### Le prix ne comprend pas

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

### Autres dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Certains repas à Kathmandu : 10 à 15 eur par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- La traversée à cheval le Thorung Pass en option : environ 200 US\$, à régler sur place.
- 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 boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### 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 dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle



#### 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

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](http://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 !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.



### 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 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.



#### 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