



Le Trek du Kangchenjunga ^(AT7QT)

Inde, autres régions - Asie du Sud

21 jours (dont 12 jours : Trekking)

Prix à partir de 3895.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Guest House Hôtel Tente
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Un trek exceptionnel de 12 jours jusqu'au pied de la troisième montagne du monde.
- Des panoramas somptueux sur les hauts sommets du Sikkim et jusqu'au Makalu au Népal.
- Le passage par de nombreux villages, lacs d'altitude, alpages et monastères bouddhiques.
- Les villes de Darjeeling et Kalimpong.



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

Un voyage associant trekking sportif sur les contreforts du Kangchenjunga et découverte culturelle des villages, villes et monastères.

Seulement accessible depuis une dizaine d'années, ce trek de près de deux semaines au coeur du massif du Kangchenjunga - troisième sommet de la planète - emprunte des chemins étroits parfois escarpés principalement utilisés par les éleveurs de yacks du Sikkim. Jalonné de magnifiques lacs d'altitude et franchissant plusieurs cols, ce parcours souvent en crête révèle d'exceptionnels panoramas sur les montagnes parmi les plus esthétiques de notre planète : les hauts sommets du massif du Kanch et, au-delà de la frontière, sur les montagnes népalaises. Il rejoint enfin le célèbre itinéraire de Dzongri, à l'ouest du Sikkim, à partir duquel on accède au pied des gigantesques parois du Kangchenjunga. Un trek exceptionnel encore peu parcouru par les randonneurs.

Jour 1 FRANCE - DELHI

Repas libre.

Vol pour Delhi, arrivée dans la nuit.

En fonction de vos horaires de vol (et de votre temps de transit), nuit prévue dans un hôtel près de l'aéroport.

Jour 2 DELHI - VOL POUR BAGDOGRA - DARJEELING (2300 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : 4 h.

Arrivée à Delhi et accueil par notre représentant local. Puis vol en direction de l'est du pays. Arrivée à Bagdogra, petite ville au pied des collines du piémont himalayen. Transfert en véhicule privé à Darjeeling. Près d'un tiers du trajet se fait sur une magnifique et sinueuse route au milieu des champs de thé.

Jour 3 DARJEELING : DÉCOUVERTE DE LA VILLE ET DE SES ALENTOURS

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

Darjeeling, la capitale du thé, est connue au-delà des amateurs de cette boisson ou des connaisseurs de l'Himalaya. Perchée sur une arête au milieu des collines, sa position permet d'embrasser les sommets environnants et offre un point d'accès idéal aux régions alentours. Au programme de cette journée, visite du monastère de Ghum (Yiga Choeling), pour une introduction au bouddhisme tel qu'il se pratique dans cette partie de l'Inde ; visite de l'Himalayan Mountain Institute créé par Tensing Norgay (premier alpiniste avec Edmund Hillary à atteindre le sommet de l'Everest, le 29 mai 1953) ; visite du jardin zoologique adjacent qui abrite les espèces les plus rares de l'Himalaya (dans des conditions fort acceptables pour un zoo !) : léopard des neiges, loup, panda roux, tigre. Flore également magnifique (suivant la saison). Puis halte au Tibetan Center (le Sikkim étant un Etat accueillant de nombreux réfugiés tibétains). Temps libre en fin de journée pour flâner dans les bazars.

Jour 4 DARJEELING - PELLING - ENTRÉE AU SIKKIM

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 6 à 7 h.

Route pour Pelling, petite station d'altitude construite au sommet d'une colline panoramique, près du monastère de Pemayangtse. La route, splendide, traverse des plantations de thé avant de plonger vers les gorges de la rivière Rangit. Contrôle du permis pour le Sikkim à Melli. Après quelques kilomètres dans les gorges, la route escalade les flancs de la colline de Pelling et ses rizières en terrasses. Nuit à Pelling.

Jour 5 PELLING - MONASTÈRE DE PEMAYANGTSE - NAMBU - DÉBUT DU TREKKING

Dénivelée positive : 150 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.



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 matin, court transfert pour visiter le magnifique monastère de Pemayangtse (1705 av. JC), "lotus sublime et parfait", ancienne résidence royale. Il constitue le cœur des activités bouddhiques au Sikkim et dirige tous les monastères du courant nyingmapa (bonnets rouges). Construit au sommet d'une colline, c'est l'un des plus anciens monastères du Sikkim. D'ici, le panorama embrasse tout le massif du Kangchenjunga. Proche du monastère, visite du site de Rabdentse, seconde capitale de l'ancien royaume du Sikkim, de 1670 à 1814. Puis, visite du monastère de Sanga Choeling construit au XVIII^e siècle, auquel nous accédons à pied depuis un point de départ non loin de Pelling. Depuis le monastère, situé sur la crête au-dessus de Pelling, nous avons une vue splendide sur la chaîne de Kanchenjunga. Après la visite, déjeuner à Pelling avant de reprendre la route pour Nambu. Sur la route, nous passons un check-point et entrons dans le parc national de Kangchenjunga. Une fois à Nambu, nous démarrons le trekking. Au début, nous suivons une piste, puis un sentier qui monte progressivement au milieu des plantations de cardamome et autres champs cultivés. Nous cheminons vers la rivière Sengkhola pour atteindre notre premier campement. Installation du campement pour la nuit.

Jour 6 TENCHETHANG (1900 M) - CHONGRI - NAYAPATAL (2570 M)

Dénivelée positive : 600 m. 5 h de marche.

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

Départ matinal du campement. La journée commence par une traversée de la Rimbi Khola par un pont en bambou, puis montée vers le village de Chongri (2186 m). De ce petit village, nous suivons un sentier dans la végétation luxuriante afin d'atteindre Chuzom, point de confluence entre les rivières Shying Khola et Doban Khola (qui forment ensuite la Rimbi Khola). Pause déjeuner. Puis nous remontons le long de la Shying Khola. Nous passons de l'autre côté de la rivière pour une ascension raide jusqu'à Nayapatal. Installation du campement dans une petite clairière en milieu de forêt, à proximité d'un camp militaire.

Jour 7 NAYAPATAL (2570 M) - UPPER YAMBONG (3650 M)

Dénivelée positive : 1080 m. 6 h de marche.

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

Montée dans la forêt de pins et de rhododendrons jusqu'au Saily Chok (2963 m). Plus nous montons vers les crêtes, plus la vue devient spectaculaire. Montée sur la pente douce à travers la forêt de pins en direction de la crête de Singalila. Poursuite de l'ascension vers Upper Yambong sur un chemin se dégageant peu à peu de la végétation dense observée jusque-là. Arrivée au campement en balcon d'Upper Yambong. Installation près d'une cabane de berger, où l'on rencontre parfois des troupeaux de yacks et de dzos. Après-midi libre pour explorer les environs.

Jour 8 UPPER YAMBONG (3650 M) - DAPHEYBIR (4200 M)

Dénivelée positive : 550 m. 5 à 6 h de marche.

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

Le parcours est tracé à travers une végétation clairsemée de rhododendrons. Au fur et à mesure de la montée, la vue s'ouvre sur la chaîne de montagnes. Le paysage devient de plus en plus caillouteux et le climat plus froid, particulièrement à cet endroit. Par beau temps, la journée s'achève magnifiquement par le coucher de soleil spectaculaire sur le Makalu et d'autres hauts sommets de l'Himalaya.

Jour 9 DAPHEYBIR (4200 M) - YANGSEP (3950 M)

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 900 m. 6 à 7 h de marche.

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

Départ tôt pour le col Dapheybir afin d'admirer le paysage sous une lumière matinale. Nous empruntons un sentier en zigzag d'où nous apercevons le col, au loin. Après un premier col et une courte descente, montée au col (4500 m), marqué par des centaines de drapeaux à prières. Magnifique panorama jusqu'aux "8 000" de la région de l'Everest. Descente par un sentier en balcon puis par une forêt de pins et de genévriers jusqu'à la rivière à Gomathang, puis remontée jusqu'au camp à Yangsep, au bord de la rivière.

Jour 10 YANGSEP (3950 M) - PANGDING (4275 M)

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 200 m. 5 h de marche.

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



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

Contour du flanc de coteau par un sentier alternant montées et descentes, puis traversée d'une petite rivière pour effectuer une dernière ascension d'un col à 4 310 mètres. Beau panorama sur les versants des montagnes. Poursuite de la randonnée jusqu'à Pangding (4275 m), où nous installons les tentes pour la nuit.

Jour 11 PANGDING (4275 M) - DZONGRI (4100 M)

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 350 m. 5 h de marche.

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

Descente jusqu'au fleuve Bikbari. Au fur et à mesure, la forêt de rhododendrons devient plus dense. Traversée du fleuve puis remontée en pente douce jusqu'à un petit col menant aux vastes prairies de Chaurikhang et Dzongri.

Jour 12 DZONGRI (4 100 M) - JOURNÉE DE REPOS ET DE DÉCOUVERTE

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 350 m. 2 h environ de marche.

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

Départ matinal pour admirer le lever de soleil depuis un belvédère, situé à environ une demi-heure du campement. Nous empruntons un charmant sentier, jalonné de drapeaux de prières. Magnifique vue sur le Kangchenjunga et ses sommets voisins de Rathong (6683 m), Kabru Dome (6604 m) et Forked Peak (6116 m). Retour au campement pour le petit déjeuner. Cette journée est consacrée au repos et à l'exploration du plateau de Dzongri, lieu idéal pour vivre une expérience de haute montagne himalayenne entourée des hauts sommets. Pour ceux qui souhaitent, il est possible d'effectuer une balade avec votre guide et d'admirer les sommets environnants depuis l'un des belvédères de Dzongri. Retour au campement pour le déjeuner. Après-midi libre pour se reposer ou profiter des environs.

Jour 13 DZONGRI - THANGSING - LAMINI (4 164 M)

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 500 m. 7 h de marche.

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

L'étape de marche débute par la courte ascension d'une crête. Nous suivons cette crête panoramique sur cinq kilomètres, avant de descendre par une croupe raide jusqu'à la rivière Praig Chu. Traversée de la rivière, puis montée vers Thangsing, un grand alpage verdoyant dominé par l'arête sud du Kangchenjunga et les moraines du glacier Onglaktang. Déjeuner à Thangsing et poursuite jusqu'au camp Lamini (4164 m), une marche agréable avec en permanence une vue saisissante sur le Kangchenjunga qui s'élève majestueusement face à nous.

Jour 14 LAMINI - LAC DE SAMITI - BELVÉDÈRE (4600 M) - THANGSING (3900 M)

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 850 m. 6 h de marche.

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

Départ très matinal (vers 3 h). La montée est un peu éprouvante, mais la récompense s'avère, au bout des trois heures d'efforts, exceptionnelle ! Le glacier Onglaktang et son lac de moraine sont magnifiques tout comme les 4 000 mètres de la face sud-est du Kangchenjunga et son glacier suspendu. Au retour, il faut marcher jusqu'au lac somptueux de Samiti et au grand alpage de Thangsing (environ 1 h 30 de marche).

Jour 15 THANGSING - TSOKHA (2 900 M)

Dénivelée négative : 1 000 m. 6 h de marche.

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

Aujourd'hui, nous revenons sur nos pas jusqu'à la rivière où nous prenons un autre sentier, passant par Phedang, une petite clairière en pleine forêt. Nous descendons à travers une forêt luxuriante, de magnolias et de rhododendrons géants, jusqu'au minuscule hameau de Tsokha.

Jour 16 TSOKHA - YUKSOM (1 780 M)

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 1 200 m. 5 h de marche.

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

Poursuite de la descente à travers la forêt de rhododendrons jusqu'au pont suspendu surplombant le Praig chu.

De là, nous empruntons un chemin ondulant jusqu'au grand village de Yuksom. Yuksom est un lieu emblématique dans l'histoire de Sikkim, car le premier roi y a été couronné et son trône y est toujours présent. Vous pouvez marcher jusqu'au monastère Dubde, le premier monastère de Sikkim haut perché en pleine forêt. Du petit lac sacré entouré de drapeaux à prières émane une atmosphère sereine.

Jour 17 YUKSOM - GANGTOK (1 650 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 7 h.

Nous prenons la route en direction de Gangtok, la capitale du Sikkim. Visite du monastère de Tashiding (1717 av. JC), autre monastère phare des Nyingmapa et l'un des plus beaux de la région. Ses monuments bouddhiques font partie des plus sacrés du Sikkim. Halte suivante au monastère bön de Kundrak Ling, à cinq kilomètres de la petite ville de Ravangla. La religion bön a précédé le bouddhisme au Tibet. Très peu de monastères pratiquent encore cette antique religion.

Jour 18 GANGTOK - MONASTÈRE DE RUMTEK - GANGTOK

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h.

Situé à quelques kilomètres de Gangtok, nous visitons le très beau monastère de Rumtek (XVI^e siècle), marquant le siège de l'école Karma Kagyu, reconnaissables à leurs bonnets noirs. Ravagé par un incendie au milieu du XX^e siècle, ses bâtiments sont récents. Les couleurs vives de toutes les peintures contrastent avec celles observées dans les autres monastères. Dans l'après-midi, retour à Gangtok. Visite de l'institut du Tibet et du jardin botanique. Vous pouvez aussi aller découvrir l'unique monastère de l'école des Sakyapa (bonnets blancs) au Sikkim : Ngor Chotshog Gompa, situé à peu de distance du jardin botanique.

Jour 19 GANGTOK - KALIMPONG (1 250 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Route pour Kalimpong, petite ville chargée d'histoire à la frontière sud du Sikkim et logée comme Darjeeling sur une crête. Elle était autrefois le chef-lieu des caravanes entre le Tibet et la plaine de Bengale occidentale. Les imposantes demeures des marchands, dont certaines furent reprises par les Britanniques lors de la colonisation de l'Inde, témoignent de sa richesse passée. L'après-midi, visite du temple de Zangdok Palri et du centre botanique connu pour ses orchidées et la fabrication du papier artisanal. Puis balade dans cette ville, notamment pour découvrir le marché et ses multiples étals colorés. Indéniablement un endroit fort intéressant de ce voyage et idéalement placé pour faire ses derniers achats de souvenirs.

Jour 20 KALIMPONG - BAGDOGRA - VOL POUR DELHI...

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 3 h.

Route (parfois cahoteuse, car en travaux) à travers les collines du Bengale de l'ouest. Dans l'après-midi, vol Bagdogra -Delhi. Temps de transit à l'aéroport de Delhi, puis vol de retour vers la France.

Jour 21 ... FRANCE

Repas libres : matin, midi, soir.

Arrivée en France.

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

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'ÉQUIPE

- Un guide indien ou népalais francophone. Nos guides sont originaires du Ladakh, du Zanskar, plus rarement du Népal, du Sikkim ou du Tibet. Ils sont donc tous de culture himalayenne ce qui permet un meilleur échange avec les locaux (culture, langue, religion identiques ou très proches).
- Un guide local du Sikkim anglophone.
- Un chauffeur pour chaque véhicule.
- Pendant le trekking : un cuisinier et un aide-cuisinier (en fonction du nombre de personnes dans le groupe).



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

Ceux-ci gèrent les repas pour l'ensemble du trek.

- Pendant le trekking : un muletier et ses animaux de bât (des dzos, croisement entre un yack et une vache) pour le transports des bagages et du matériel nécessaire au bon déroulement du circuit.

LES DÉPLACEMENTS

- Tous nos voyages au Sikkim nécessitent un transit à l'aéroport de Dehli avant le vol domestique vers/depuis Bagdogra. Suivant les horaires du vol international et le temps de transit à Dehli, il est prévu à l'aller un hébergement dans un hôtel proche de l'aéroport afin de permettre un repos de quelques heures. Au retour, le vol Bagdogra-Delhi se fait dans l'après-midi. Dans ce cas le temps de transit s'effectue à l'aéroport, avant le vol international.

Attention, poids du bagage limité à 15 kg en soute et 7 kg en cabine sur le vol intérieur Delhi-Bagdogra aller et retour. Si votre bagage dépasse le poids autorisé, les kilos supplémentaires sont à votre charge (300 à 400 roupies par kilo supplémentaire).

- Pour les déplacement par voie terrestre, 4x4 ou minibus de 8 places de bonne qualité. Les routes sont en constante évolution dans cette région. Certaines portions de routes sont en très bon état et donc confortables. D'autres, en cours d'élargissement ou tout simplement en construction, peuvent être plus cahoteuses suivant l'avancée des travaux. Les pistes sont en bon état. Les axes principaux sont souvent "roulants" et nous permettent de définir des temps de transfert assez précis. Cependant, pour les routes/pistes plus secondaires, il parfois difficile de prendre en compte tous les aléas possibles, nos temps de transfert sont donc basés sur une moyenne.

NB : les transports aériens et routiers en Inde himalayenne sont soumis aux aléas climatiques d'un pays de haute montagne. Des retards dus à ces conditions atmosphériques particulières peuvent survenir. Nous mettons tout en œuvre pour pallier ces impondérables. Les nuits d'hôtel ou visites de ville non possibles du fait de ces retards ne donneront lieu à aucun remboursement.

L'HÉBERGEMENT

- À Delhi : hôtel 3 étoiles, normes locales, base chambre double, salle de bains dans la chambre (en fonction des horaires d'arrivée du vol international).

- À Darjeeling, Gangtok et Kalimpong : hôtel 2 ou 3 étoiles, normes locales, base chambre double. Salle de bains dans la chambre, douche chaude. Nous avons choisi un hébergement en hôtel plutôt qu'en *guesthouse* afin de privilégier le confort (très appréciable lors de la période d'acclimatation et/ou à la fin du trekking).

- Pendant le trek : campements, base deux personnes par tente. Nous utilisons les tentes indiennes à deux pans (type "canadienne"), très hautes (1,80 m), qui s'avèrent plus résistantes à la pluie que les tentes dômes. Une tente-mess pour les repas, disposant d'une table et de chaises de camping. Mise à disposition par l'équipe logistique d'eau chaude pour vous laver dans un coin tranquille près du camp. Tente-toilettes.

LES REPAS

- Pendant les transferts et visites : dîners et petits déjeuners sont pris au restaurant. A midi, pique-niques ou repas dans un petit restaurant local.

- Pendant le trek : dîner et petit déjeuner préparés par le cuisinier, à partir de produits locaux. A midi, pique-nique pris sur le terrain, au cours de la randonnée. Repas chaud lorsque cela est possible.

- Un complément de vivres énergétiques est fourni pour la journée. Acheté localement, il présente un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

- Boissons : l'eau, prise directement dans les sources, doit être traitée. Lors des treks, notre équipe locale et vos hôtes font systématiquement bouillir l'eau. L'eau en bouteille reste à votre charge.

NB : les mets servis dans les restaurants sont très variés et peuvent être d'influence européenne, indienne ou



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

chinoise. La cuisine est généralement végétarienne, car la viande est difficile à conserver. En Inde, les galettes chapati remplacent le pain.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires personnelles pour la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.) ainsi qu'une partie du pique-nique. Le reste est transporté par véhicule et/ou animaux de bât (on utilise le plus souvent des dzos, un croisement entre un yak et une vache). Attention, pendant le trekking, et afin de limiter le poids sur les animaux de bât, votre sac de voyage ne doit pas dépasser 15 kg.

A SAVOIR

La téléphonie et accès Internet

Le Sikkim étant proche des frontières de la Chine, le gouvernement indien impose un contrôle des réseaux de communication. La connexion Internet est plus développée que dans le reste de l'Inde himalayenne. Dans les villes (Darjeeling, Gangtok, Kalimpong), le réseau téléphonique étranger fonctionne bien. Dans les petits villages que l'on croise pendant le trek, le réseau ne dispose que d'un débit faible qui ne permet pas, la plupart du temps, l'utilisation des applications web couramment utilisées sur les smartphones (Skype, What's App...).

LES DEVISES

La devise est la roupie indienne (INR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 80 INR - 100 INR = 1,35 €.

Vous pouvez emporter des euros en espèces. Il est à présent possible de changer de l'argent en ville au sein des banques, des bureaux de change, des grands hôtels ou à l'aéroport, lors de votre arrivée. L'usage de la carte bancaire se répand ; vous pouvez payer vos achats de souvenirs par carte bancaire s'il s'agit de sommes importantes ; le réseau des distributeurs automatiques de billets (DAB) se développe dans les villes, il est assez facile de retirer des roupies.

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Inde, autres régions	Le Trek du Kangchenjunga	17/10/2026	06/11/2026	21 jours	3895.00 EUR	
Inde, autres régions	Le Trek du Kangchenjunga	31/10/2026	20/11/2026	21 jours	3895.00 EUR	

Info pays



Inde, autres régions

Autres régions de l'Inde, comme Odisha dans l'est, le Gujarat dans l'ouest ou le Sikkim ou Darjeeling dans l'extrême est.

Formalités administratives

Inde

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de l'entrée.
Un visa obtenu préalablement via : <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

Attention :

Depuis le 1er mars 2010, restriction pour l'obtention d'un second visa. Exemple : voyage en Inde du Sud en hiver, suivi d'un voyage en Inde du Nord l'été suivant.

Un délai de 1 mois doit être observé entre chaque visa touriste (il faut attendre un mois après la date d'expiration de l'ancien visa pour pouvoir déposer une nouvelle demande). Aucune dérogation n'est actuellement prévue.

Conseil(s) santé

Inde

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A, schistosomiase obligatoires, malaria, fièvre jaune, encéphalite japonaise recommandés. Pour certains sujets à risque : Rage

La vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour toute personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

Paludisme

Pour un voyage en Inde du Sud, il est conseillé de prendre un traitement préventif contre le paludisme. Consultez votre médecin traitant.

De plus, nous vous conseillons l'utilisation de répulsifs : les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) sont parmi les plus efficaces.

Infos pratiques

Votre budget

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

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

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

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

Le prix comprend

- Le vol international aller et retour Paris-Delhi, sur lignes régulières, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs décrits dans le programme.
- Les déplacements terrestres tels que prévus au programme.
- La pension complète pendant tout le voyage, sauf les repas à Delhi en cas de transit long.
- L'hébergement tel que décrit.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur local francophone.
- L'assistance d'un guide local du Sikkim anglophone.
- L'assistance d'une équipe locale.
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées prévus au programme.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- L'eau en bouteille.
- Les repas à Delhi.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les frais de visa.

Autres dépenses sur place

- Les repas à Delhi (compter 10 à 15 eur par repas).
 - Les boissons.
 - Les pourboires. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.
- Montant recommandé : 35 à 40 eur par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité



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

sportive développant l'endurance.

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)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.



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

- 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

- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- 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.