Dominique CHABAL, FUGUES en MONTAGNE
6 allée des groseilliers – Saint Blaise
05100 BRIANCON – Tel : 04 92 21 12 60
Accompagnatrice en montagne, ski de fond
e-mail : contact@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

TREKKING au NEPAL: les balcons de l'Everest 2020
de village en village en lodges (gites)
29 octobre au 19 novembre
22 jours, 21 nuits, 16 jours de trek + visites dans la vallée de Kathmandu

LIEU : notre trek nous emmène dans les grandes vallées **du Solu Khumbu,** région la plus à l'est du Népal, imprégnée de culture bouddhiste et peuplée majoritairement par l'ethnie « Sherpa » venue du plateau tibétain il y a 600 ans pour s'installer dans les vallées du versant sud de l'Himalaya. Nous irons de village en village par le célèbre chemin menant jusqu'au pied des plus grands sommets de la planète en privilégiant une découverte tranquille sur sentiers ne comportant pas de difficultés techniques. En cours de route, nous rencontrerons le sourire légendaire des populations locales aux modes de vie restés simples, parfois laborieux mais toujours joyeux. Nous les croiserons, eux et leurs enfants, en train de vaquer dans leurs champs ou sur le chemin de l'école parfois à plus de 4000m d'altitude. Et tout comme eux, ébahis par tant de beauté, nous contemplerons les mythiques montagnes de la chaîne himalayenne de là où nous serons. Nous prendrons le temps de nous émerveiller de ces paysages fantastiques, sans aucune idée d'exploit ou de challenge, juste pour sentir la présence des grands sommets : le fameux Everest ou Sagarmatha ***(8848m)*** , le Lhotse ***(8516m)*** , l'Ama Dablan ***(6812m)***, le Cho Oyu ***(8200m)*** sans oublier le merveilleux **lac Gokyo** ***(4750m)*** qui composeront nos décors d'un bout à l'autre de la randonnée !

DATES : du jeudi 29 octobre au jeudi 19 novembre 2020 (Paris -Paris ou Milan-Milan) ***(22 jours, 21 nuits,16 j de trek + visites).*** Si vous voyagez de votre côté, rendez-vous à Kathmandu le vendredi 30 oct. au plus tard dans l'après midi.

LES POINTS FORTS du TREK

- les paysages fantastiques des plus hauts sommets de la planète avec une belle expérience de la haute altitude dans des conditions maximales de sécurité.
- le passage dans des villages très vivants habités en permanence notamment en fin de trek
- l'hébergement en lodge (gîte) tous les soirs en chambres de 2 à 3 personnes
- un groupe limité à 10 participants pour plus de convivialité
- vous portez seulement vos affaires de la journée, votre bagage est acheminé tous les soirs au lodge
- votre accompagnateur français tout au long du trek et **le sourire de l'équipe népalaise**.
- les prestations de qualité de notre agence népalaise à taille humaine et pour un séjour équitable.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre (22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)

NIVEAU et ESPRIT du VOYAGE PROPOSE

L'esprit de ce trek est résolument celui de la découverte et non de l'exploit sportif ! Il se déroule sur de bons chemins confortables empruntés au quotidien par les populations locales pour se rendre d'un village (ou vallée) à l'autre. Ils ne présentent aucune difficulté technique. Le rythme de marche est tranquille du début à la fin laissant une grande part à la contemplation. Nous veillons tout particulièrement au **respect des règles essentielles de l'acclimatation qui vous permettront de vivre cette expérience en haute altitude le plus sereinement possible** ! Le programme (que nous vous demandons de lire attentivement) prend en compte les contraintes incontournables liées à l'altitude qui est **LA** préoccupation du "trekkeur" et la seule difficulté possible de ce trek. Le déroulement des randos est conçu pour permettre à l'organisme de s'habituer efficacement à la raréfaction de l'oxygène. Votre accompagnateur est là pour vous aider et vous donner les règles essentielles etles conseils spécifiques à ce processus.
Les altitudes du trek « les balcons de l'Everest » varient de **2400m à 3500m pendant les 3 premiers jours** avec une journée d'acclimatation à 3500m (repos complet possible). A partir de **J6** nous continuons à monter par paliers et étapes de plus en plus courtes (4h00 de marche maxi, de 300 à 700m de dénivelé maxi) jusqu'au village de Chukhung *4700m.* En cas de fatigue il est possible de rester au village en -dessous *(4400m)* ou même de redescendre plus bas pendant que les puristes en forme passeront la barre des 5000m puis 5500m (en aller et retour, voir programme détaillé). Puis, après une redescente de 2 jours jusqu'à 3800m, nos organismes acclimatés pourront à nouveau tenter l'ascension du Renjo La *(5360m)* au départ du lac Gokyo *(4750m).* Là aussi des solutions de repli sont possibles si çà « coince » sans pour autant se priver des merveilleux coups d'oeil sur la chaîne de l'Everest. **Hébergements en lodges (gîtes)** (voir § hébergement pages 8 et 9 de la fiche technique). Dans les hautes vallées de l'Everest ils sont d'un assez bon niveau de confort compte tenu des conditions locales.

DEROULEMENT du PROGRAMME

J1 *jeud.29/10* : départ de Paris, de province ou de Milan en milieu de journée ou en soirée suivant votre vol.

J2 *vend.30 /10* : arrivée à Kathmandu dans la journée. Installation à notre hôtel. Temps de repos puis nous flânons dans les innombrables ruelles commerçantes du célèbre quartier de Thamel. Repas au restaurant.

nuit en hôtel à Kathmandu

J3 sam.31/10 : cette première journée permet de se mettre tranquillement dans l'ambiance de ce pays asiatique niché au pied des plus hautes montagnes du monde. Kathmandu et sa « petite soeur » Baktapur sont devenues des mégapoles mais gardent encore le charme secret des ruelles où transparaît dans chaque instant de la vie quotidienne, la ferveur d'une population majoritairement hindouiste. Préparation de nos sacs pour le départ en trek du lendemain, derniers achats si besoin.

nuit en hôtel à Kathmandu ou Baktapur

J4 dim 1er/11 **Vol intérieur tôt le matin pour Lukla**. Bagage soute 10kg max/pers., bagage cabine : 5kg maxi/pers. Le décollage n'a lieu que si la météo le permet. 50 mn de vol en suivant la chaîne himalayenne, assurément vous vous souviendrez longtemps de ce voyage dans les airs ! Arrivée à Lukla (2600m). L'air est frais et l'oxygène plus rare, nous confions nos bagages aux porteurs et nous prenons notre temps autour d'un thé avant de démarrer le trek qui attaque en profil descendant jusqu'à **Phakding** (2400m).

dén. : -300m, 3h00 de marche ***nuit en lodge***

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre *(22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)*

DEROULEMENT (suite)

J5 lund.2/11 **Phakding – Namche Bazar** : cette partie de l'itinéraire est certes fréquentée, mais les hauts sommets et les petits villages que nous traversons n'en ont pas moins de charme. Nous marchons en «plat népalais» jusqu'à Jorsale à l'entrée du parc national. Nous prendrons notre repas de midi dans une tea house avant d'attaquer la montée tout doux jusqu'à Namche Bazar *(3500m)*. Ce gros bourg fut autrefois un lieu d'échanges marchands importants entre le Tibet et les vallées du Khumbu.

dén. : +900m, - 150m environ horaire : 5h30 nuit en lodge

J6 mar 3/11 : **Namche journée d'acclimatation**. Une petite rando **facultative** nous mène jusqu'à un point de vue sur l'Everest (1h30 à 2h00 aller et retour). Il est aussi possible de monter à 4000m en direction du village de Khumjung *(3780m)* où la vue sur l'Everest et l'Ama Dablan nous coupera le souffle plus encore que le manque d'oxygène ! Retour à Namche pour la nuit afin de parfaire notre acclimatation.

dén. : de 0m à +380m, idem en descente, horaire : 2h00 à 4h00 de marche nuit en lodge

J7 mer 4/11 **Namche-Tengboche** ***3867m*** le chemin large, pavé de gros blocs de granite est digne d'une voie romaine. Le lieu est vivant, fréquenté et bon enfant : marchands ambulants, porteurs chargés comme...des camions, nous croisons parfois des yacks placides sous leurs énormes sacs de marchandises ou d'expéditions, de petits chevaux et forcément des randonneurs comme nous. Tout le monde ici est à pied, dans ce rythme qui va si bien à l'être humain et il y a de la Joie à être ensemble sur le chemin qui s'ouvre sur les hauts sommets. Arrivée au monastère de Tengboche où nous profiterons de l'ambiance particulière des hauts lieux bouddhistes et d'une vue magnifique sur l'Everest et le Lhotse si le temps est dégagé.

dén. : +700m, -600m horaire 5h30 nuit en lodge

J8 jeud. 5/11 : **Tengboche-Pangboche-Dingboche** *4260m* nous prenons progressivement de l'altitude, laissant à nos corps et à notre regard le temps de s'acclimater encore. On ne peut plus quitter des yeux les grands sommets qui nous envoûtent et même si le souffle est plus court, nous apprenons malgré nous à marcher en levant les yeux. Sur ce parcours : des villages et encore des villages, des monastères, des torrents énormes qui grondent au fond des vallées et une végétation encore un peu tropicale. Puis nous passons les 4000m et au débouché de la rivière Khumbu issue du glacier de l'Everest, nous bifurquons sur un itinéraire moins fréquenté pour entrer dans une très paisible et majestueuse vallée dominée par le Lhotse 8500m. L'immense stupa de Dingboche nous accueille et un lodge de qualité aussi.

dén : + 600m, -250m horaire 4h30 nuit en lodge

J9 vend.6/11 : **Dingboche-Chukhung** ***4730m*** nous prenons notre temps (c'est la règle en altitude même pour lacer ses chaussures !) pour visiter et flâner à Dingboche où nous reviendrons demain soir après un petit tour en haut de la vallée. Il faut 3h00 à 3h30 pour aller jusqu'au hameau de Chukhung par un chemin qui serpente au milieu des terrasses de culture, oui oui des cultures même à cette altitude. Dans la moraine un peu plus loin, la pente très douce et régulière avec de grands replats nous permet de reprendre souffle. Nous voilà au pied de l'imposante face nord de l'Ama Dabla, sur la route du camp de base de l'Island Peak.

dén : + 470m, -0m horaire 3h30 maxi nuit en lodge

DEROULEMENT (suite)

J10 sam.7/11 : **Chukhung *4730m* - Chukhung R*i 5500m* - Dingboche *4270m***
Au pied du Lhotse, le Chukung Ri est une butte de terre perchée à 5500 m, un bélvédère unique, splendide et tellement moins fréquenté que le camp de base de l'Everest ! Voilà l'occasion de franchir la barre des 5000m en aller et retour mais en cas de fatigue vous pouvez rester sur la terrasse du lodge à vous régaler d'être simplement là, au milieu d'un tel univers. Redescente l'après-midi au lodge de Dingboche
NB : pour ces deux journées, si vous ne souhaitez pas monter aussi haut, il vous sera possible de rester au lodge à Dingboche pour deux journées de repos avec une partie de l'équipe népalaise.

dén.: pour aller au Chukhung Ri +770m, - 770m, Horaire : 4h30 à 5h00 AR ***nuit en lodge***
Pour retourner à Dingboche : +0m, -470m, 2h30

J11 dim.8/11 : **Dingboche *4260m*-Phortse *3810m*** dominés par l'immense face de l'Ama Dablan, notre chemin fait un ptit détour dans la vallée conduisant à l'Everest avec quelques grands sommets en toile de fond (Pumo Ri) puis nous atteignons le monastère et le très bouddhiste village de **Pangboche**. Nous rejoignons enfin la bourgade de Phortse par un magnifique chemin balcon en «plat népalais » où nous croiserons les chamois sombres spécifiques aux vallées himalayennes et peut-être quelques yacks. Phortse *(3800m)* est un gros village agricole installé à la confluence des deux plus grandes vallées himalyennes. Le dédale des cultures en terasses ponctuées de stupas sont tout simplement époustouflantes.

dén. : +500m, - 600m horaire : 6h00 à 6h30 ***nuit en lodge***

J12 lund.9/11 : **Phortse-Nah *4500m*** nous quittons les terrasses de cultures et les élevages de yacks de Phortse pour remonter par un bon sentier panoramique le long du torrent de la Dudh Kosi alimenté par le plus grand glacier du monde le Ngozumba Glacier. Il est issu du massif du Cho Oyu ***(8200m)*** qui se profile au loin. De nombreux villages aux cultures en terrasses et murets de pierres se serrent entre la langue glaciaire et les pâturages. Ils attestent une fois encore de l'opiniâtreté de l'homme à adapter ses modes de vie à des très hautes altitudes.

dén. : + 690m, -150 à 200 m ***nuit en lodge***

J13 mard.10/11 **Nah-Gokyo *4750m*** pour cette étape à « grand spectacle » nous avons le temps : peu de dénivelé et tant de choses à voir en route. Nous traversons l'énorme glacier Ngozumba dans sa partie morainique sur un chemin bien tracé. Les roches ont par endroit des couleurs extraodinaires, quelques lacs sous-glaciaires apparaissent et parfois des falaises de glace de plusieurs mètres de haut, c'est la « tranche » du glacier. Sur l'autre rive (1h30 de traversée) nous attendent deux grands lacs dont le célèbre lac Gokyo, un des spots du trek...certes fréquenté mais on sait pourquoi !

dén. : environ+ 400m, - 300m, horaire 4h00 ***nuit en logde***

J14 merc. 11/11 **Gokyo-Renjo La *5360m* - Lumden 4000*m* - les environs de Thamé *3800m***
Le passage du col Renjo La ***5360m*** ne devrait pas poser de problème car nous serons acclimatés. Nous aborderons cette montée toujours à notre petit train tranquille et nous vous laissons la joie de découvrir l'une des plus époustouflantes étapes de ce tour. Quelle récompense et que d'émotion au passage du col ! Si le franchissement du col n'est pas possible pour certains(es), nous gravirons en AR le Gokyo Ri *(5483m)* avec ceux qui le peuvent. Il offre la même vue qu'au col sur la chaîne de l'Everest. Puis nous repartirons en descente pour 2 étapes vers Namche par la rive gauche du torrent Dudh Kosi et le village de Machermo.

dén.:+610m,-1350m par Renjola horaire : 6h00 à 6h30 ***nuit en lodge***
dén. : + 100m, - 1000m par Machermo. Option Gokyo Ri : + et - 730m

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre *(22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)*

DEROULEMENT (suite)

J15 jeud. 12/11 **Thamé 3800m-Namche-Monjo 2900m** balade au long cours enchaînant quelques « plats népalais » mais avec un profil descendant nous permettant de profiter sans effort des magnifiques paysages offerts par la haute route de l'Everest. Le chemin facile est emprunté régulièrement par les habitants et les moines de Thamé pour « faire leurs courses » à Namche. C'est l'ambiance paisible des villages bouddhistes dont les entrées sont marquées par de longs murs de manis. Nous retrouvons à Namche Bazar la voie un peu plus fréquentée pour quelques heures mais aussi le plaisir de la « basse » altitude, les petits jardins, les enfants rieurs qui jouent sur le chemin, les gens dans les champs.

dén. : + environ 500m cumulés, - 1100m horaire 6h30 ***nuit en lodge***

J16 *vend. 13/11* **Monjo – Surkhe *2293m*** nous cheminons quelques heures encore sur le chemin principal qui ramène tous les randonneurs de l'Everest vers l'aéroport de Lukla. Nous leur fausserons compagnie avant Lukla pour continuer notre route vers les villages de moyenne altitude qui se trouvent délaissés par les touristes depuis l'avènement de l'aéroport. Nous retrouvons pour 3 étapes un Népal « à l'ancienne », rural et fervent, plus rustique, plus authentique. Attention nous ne ferons pas que descendre !

dén ; +700m, -800 à 1000m, horaire 6h00 à 6h30 ***nuit en lodge***

J17 *sam.14/11* **Surkhe *2293m* -Karikola- Jubing *2000m*** une belle traversée de village en village, tantôt dans la forêt, tantôt au milieu des terrasses de cultures tropicalisantes (bananes etc..), des monastères, des sourires de gosses : voilà le programme du jour. Il faut s'attendre à un peu plus de rusticité dans les lodges mais aussi beaucoup de gentillesse et d'accueil.

dén. : incertain !!!!!!!! + ou – 800m cumulés !! horaire 5h30 à 6h00 ***nuit en lodge***

J18 *dim.15/11* **Jubing *2000m*, monastère de Taksindu *3000m*** Ah mais oui ! il reste une crête à passer avant d'arriver à Phaplu (fin du trek) et pas des moindres. Nous traversons une série de gros villages accrochés à la montagne où vit un peuple laborieux qui cultive, porte, transporte, fabrique des objets usuels, tresse de l'osier pour ses hottes de portage. Ce sont des modes de vie tels que les Alpes en connaissaient il y a moins de cent ans. Nous atteignons en fin de journée un monastère majeur (Taksindu) perché sur un col. Il semble défendre l'entrée des hautes vallées donnant accès à l'Himalaya. Nous regardons une dernière fois le soleil se coucher sur les glaciers qui s'éloignent de nous !

dén. : +1000m, - 0m horaire 5h30 à 6h00 ***nuit en lodge près du monatère***

J19 *lund. 16/11* **Taksindu – Phaplu** *(2470m)* dernier coup d'oeil aux magnifiques sommets du pays sherpa avant de redescendre de notre nid d'aigle pour rejoindre la petite ville de Phaplu d'où nous repartirons le lendemain pour Kathmandu. Possibilité de visiter au passage le monastère de Chiwang Gompa, éventuellement d'assister à la puja (prière).

dén. : + 200m, -700m, 4h30 +variantes possibles ***nuit en lodge ou « hôtel » à Phaplu***

J20 *mard. 17/11* **Vol retour pour KTM** ou trajet retour en véhicule suivant les aléas des vols intérieurs. Arrivée à KTM dans la journée ou en soirée. ***nuit en hôtel à Kathmandu ou Baktapur***

J21 *merc.18/11* journée libre à Kathmandu. Visites possibles des sites historiques majeurs de la vallée ***nuit en hôtel à Kathmandu ou Baktapur***

J22 *jeud. 19/11* vol retour pour la France pour les uns ou continuation du voyage pour les autres.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre *(22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)*

A propos du programme : *l'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants,conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc…) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité du groupe. Y compris pour l'ascension des sommets et cols à 5000m et plus qui se fera si les conditions météo le permettent.*

TARIFS 2020

6 participants payants : **2495€**/pers./séjour (hors billet d'avion)

de 7 à 10 participants payants : **2295€**/pers./séjour (hors billet d'avion)

LE TARIF COMPREND

- l'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar anglophone) et une équipe de porteurs (4 porteurs pour 6 personnes) avec leur équipement.
- les assurances de l'équipe népalaise
- les déplacements terrestres en bus ou taxi : accueil aéroport (RDV commun), départ et retour de trek.
- les vols intérieurs : aller par Lukla et retour par Phaplu sauf annulation de vols. Dans ce cas un transport de remplacement sera organisé au mieux et à frais égaux.Toutefois, dans aucun cas, nous ne saurions être tenu pour responsable de ces évènements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas…) restent à votre charge.
- 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu (ou en B&B) avec petit déjeuner, 2 pers. par chambre, 3 pers. si nombre impair de participants.
- la pension complète (3 repas par jour) de J4 à J19 inclus.
- les formalités (taxes d'entrée dans le parc national) et tous les frais inhérents au trekking.
- le permis individuel de Trek

LE TARIF NE COMPREND PAS

- le billet d'avion aller et retour France /Népal ainsi que les taxes d'aéroport.
- les transferts aller et retour de l'aéroport de tribuvan au centre de Kathmandu si vous arrivez et repartez dans des créneaux différents de ceux prévus par l'organisation.
- les boissons et dépenses personnelles.
- les déplacements dans Kathmandu J2, J3 et J20 à J22 pour aller sur les sites à visiter (taxis collectifs peu onéreux) ainsi que l'entrée sur ces sites (parfois chers!). Ces visites sont facultatives et au gré de chacun. L'accompagnatrice française peut vous guider gratuitement dans la mesure où cela ne fait pas concurrence aux guides urbains locaux.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa à l'entrée dans le pays (voir explications page 8, § « formalités »)
- Les repas midi et soir à Kathmandu, J2, J3, J20 à J22. Prévoir un budget de 40 € maximum.
- Les douches dans les lodges.
- Les pourboires à l'équipe de trekking. Prévoir entre 35 et 40€ par participant selon satisfaction. facultatif
- Les assurances personnelles secours et rapatriement.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le tarif comprend".

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre *(22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)*

MODALITES d'INSCRIPTION et de PAIEMENT

1ère étape : **avant toute inscription** veuillez contacter Fugues en Montagne, **Dominique CHABAL par mail** afin de vous assurer des disponibilités sur ce séjour. Mail : contact@dominiquechabal.com

IMPORTANT : si le séjour n'est pas encore assuré, envoyez tout de même votre inscription (voir ci-dessous, 2ème étape). Aucun chèque ne sera encaissé tant que le quota de 6 participants n'est pas atteint. Dès qu'il est atteint nous vous contactons immédiatement pour vous avertir et vous donner le feu vert pour l'achat du billet d'avion. S'il n'est pas atteint dans les 3 mois précédent la date de départ, le voyage sera annulé et nous vous retournerons vos arrhes.

2ème étape : la partie administrative de votre séjour sera gérée par l'agence Vercors Escapade, 7 rue des Fabriques 26150 DIE. Tel : 04 75 22 07 62 // 06 81 22 90 39 Mail : contact@vercors-escapade.com . **C'est auprès de cette agence que vous effectuerez** :

1) l'envoi de **votre bulletin d'inscription** intitulée «bulletin d'inscription Vercors Escapade/Fugues en Montagne » après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour stipulées à la suite. Ces documents se trouvent en pièces jointes à ce mail ou sur le site internet dominiquechabal.com, onglet « voyage », cliquez sur le titre vert « Népal, villages au pied de l'Everest ».)

2) le règlement des arrhes comme indiqué sur le bulletin d'inscription par chèque ou virement bancaire (non encaissées avant que le séjour soit confirmé)

3) le règlement de l'**assurance** (annulation/assistance/bagages) proposée par l'agence Vercors Escapade. Les conditions générales complètes de cette assurance multirisques (Europ assistance) vous seront fournies sur simple demande par mail. **Si vous ne prenez pas cette assurance**, merci de communiquer les coordonnées de votre propre assurance sur le bulletin d'inscription dans la case prévue à cet effet. **Renseignez-vous pour savoir si vous êtes assurés pour les secours en montagne au Népal (un secours au Népal est facturé entre 9500 et 15000€ alors qu'en France c'est gratuit !)**

3ème étape : vous réglez le solde à Vercors Escapade un mois avant le début du séjour. Pour une inscription tardive (moins d'un mois avant le début du séjour, vous devez régler la totalité de votre séjour. Possibilité de faire plusieurs chèques débités en différé.

4ème étape : autour du 20 octobre vous recevez les derniers détails pour le RDV à Kathmandu.

Pour tout problème d'ordre administratif (notamment inscription, règlement, assurances, annulation éventuelle) veuillez contacter l'agence Vercors Escapade au 04 75 22 07 62 ou 06 81 22 90 39 aux heures de bureau.

Pour toute question concernant le déroulement du voyage et ses aspects pratiques ainsi que l'achat des billets d'avion veuillez contacter Dominique CHABAL, accompagnatrice en montagne à contact@dominiquechabal.com **ou 04 92 21 12 60**

Pages suivantes : * fiche pratique, * équipement individuel à prévoir, * Trousse médicale, * « Pour en savoir plus » : achats au Népal, préparation physique et psychologique, santé, respect des prestataires, pourboires, mendicité assistanat, l'eau, l'environnement etc.
Formulaire d'inscription, RIB pour règlement pas virement, conditions de vente en pj à part.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 2020

29 octobre au 19 novembre *(22 j., 21 nuits, 16 j. de trek)*

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Départ de Paris (ou autre aéroport à votre convenance) le jeudi 29 octobre 2020 pour un RDV **le vendredi 30 octobre à Kathmandu, aéroport de Tribuvan.** L'horaire de rassemblement de l'ensemble des participants pour l'acheminement de l'aéroport vers notre hôtel en centre ville, sera fonction de l'horaire d'arrivée de vos différents vols si vous ne voyagez pas sur le même vol que nous. Merci de nous communiquer votre horaire d'arrivée à Kathmandu (et retards éventuels en cours de voyage) pour mutualiser les transports vers le centre ville. Arrivée au plus tard dans l'après-midi du 30 octobre.

DISPERSION

Le Jour 22 (19 novembre) à l'aéroport de Kathmandu à la fin du séjour. Nous entendons par « dispersion », l'heure et le lieu à partir desquels nos prestations sont terminées.

FORMALITES

Les ressortissants français doivent obligatoirement posséder u**n passeport valide 6 mois après la date de retour**. Faites deux photocopies (ou scan sur vos smartphone) de votre passeport que vous garderez sur vous pendant le trek. Le visa d'entrée peut être obtenu :

- soit **en arrivant au Népa**l à l'aéroport (solution la moins onéreuse) en remplissant un formulaire distribué dans l'avion ou téléchargeable sur internet. Prévoir 2 à 3 photos d'identité +50€ en espèces + un peu de patience à l'aéroport pour la file d'attente
- soit **en France** à l'ambassade du Népal à Paris (45bis rue des Acacias, 75017 PARIS)
- soit **par correspondance** les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat Royal du Népal : http://www.consulat-nepal.org/ Procédure de demande de visas touristiques et formulaires.

A l'inscription il est obligatoire de nous communiquer :

- votre nom et prénom **(identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport)**
- **date et lieu de naissance**
- **le n° de passeport** + date de délivrance + date d'expiration
- la photocopie couleur des pages administratives de votre passeport avec ces renseignements ainsi qu'une photo d'identité (format PDF ou JPG, taille maximale de 1 Mo). Ces documents sont obligatoires afin de pouvoir valider les démarches avec nos partenaires (confirmation de l'aérien si besoin, établissement de votre permis de trekking par notre agence locale au Népal et autres démarches administratives locales)

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrons vous joindre jusqu'au moment du départ.

SECURITE : vous pouvez consulter régulièrement les sites de différents ministères des affaires étrangères en France : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

HEBERGEMENT

J2, J3, J20 à J22 au matin : hôtel proche du centre (2/3 personnes par chambre) à Katmandu en B&B

J4 à J19 : en formule « lodge » ou chez l'habitant

HEBERGEMENT (suite)

Les lodges sont des maisons népalaises. Ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables à mi-chemin entre nos refuges et nos gîtes d'étapes. Les lodges de ce trek présentent un confort variable selon les villages et les étapes. Dans tous les lodges, les sanitaires demeurent la partie la plus rustique et aléatoire ! Les douches sont rares, souvent payantes, rarement chaudes car chauffées au solaire (mais en altitude il est déconseillé de se doucher pour éviter de prendre froid et se retrouver exposé à la maladie et au mal des montagnes). Nous vous fournissons le soir une bassine d'eau chaude que vous pouvez utiliser dans votre chambre. Les chambres sont généralement doubles, mais il peut arriver que vous soyez contraints de dormir à trois ou quatre dans une chambre. En raison de l'isolement et du manque de combustible, les chambres des lodges ne sont pas chauffées. Pour votre confort, il est indispensable d'avoir un bon duvet (voir nos conseils pages 12 à 15)

REPAS

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde en moins épicé tout de même ! Le plat typique du pays est le ***« dhaal bat »***, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet. Le midi, c'est un pique-nique avec dans la mesure du possible, des plats chauds, des salades à base de riz, des crudités lorsque nous nous arrêtons dans les villages. Le soir notre chef cuisinier ou le propriétaire du lodge prépare une nourriture simple, saine, généralement végétarienne, à l'image du pays où les Népalais hindouistes ou bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On y mange donc peu de viande ou de poisson surtout en montagne. C'est un compromis très agréable qui respecte nos estomacs occidentaux fragiles. Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid nous est préparé avec des vivres de course. Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous trouverez parfois dans de petites échoppes, des compléments énergétiques tels que barres chocolatées ou biscuits. Offrant un choix plus limité qu'en France, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat…enfin ce que vous aimez et qui peut vous faire plaisir en cours de route...ainsi qu'à nos amis Népalais assez gourmands !

TRANSPORTS AERIENS

Pour des raisons techniques et administratives, nous ne pouvons plus nous occuper de l'achat de votre billet d'avion. Cependant dès qu'il nous sera possible, nous vous communiquerons nos coordonnées de vol (départ Paris) afin que nous puissions voyager ensemble si cela vous agrée. Vous pouvez acheter votre billet d'avion sur internet ou demander à l'agence de voyage la plus proche de chez de le faire pour vous. Curieusement vous ne paierez pas plus cher !!! Pensez à prendre des assurances annulation sauf si vous achetez votre billet en dernière minute. Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie du Golfe persique ou Air India dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal, permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Kathmandu. Peu avant l'arrivée à l'aéroport au Népal, une fiche de renseignements vous sera remise dans l'avion. Muni(e) de votre passeport et de cette fiche complétée, vous vous présenterez au douanier qui tamponnera votre passeport. Puis vous passerez au bureau spécial pour les formalités de Visa si vous ne l'avez pas acheté en France.. Après les formalités (parfois plus d'une heure!) vous récupérez votre bagage et nous vous retrouvons dans le hall de l'aéroport de Kathmandu.

FICHE PRATIQUE

TRANSPORTS AERIENS (suite)

Attention : si vous arrivez dans des créneaux horaires autres que ceux prévus pour le groupe, le trajet de l'aéroport à l'hôtel sera **à vos frais**. Cependant nous essaierons de venir vous accueillir à l'aéroport. N'oubliez pas de nous préciser votre heure d'arrivée en temps voulu. Toutefois en cas de retard important de vol ou de jour d'arrivée (ou de retour) à des dates différées par rapport à celles du séjour, vous pouvez être amené à rejoindre directement le groupe à l'hôtel. L'adresse de l'hébergement et le n° de contact direct de l'accompagnatrice vous seront fournis avec votre convocation pour faciliter ce RDV. De même pour le retour à l'aéroport, vous serez amené(e) à vous organiser indépendemment et à vos frais si votre heure de départ est trop éloignée de celle du groupe ou si vous repartez sur d'autres dates.

TRANSFERTS INTERNES J4 et J20 (sauf imprévu)

Pour se rendre au départ du trek : vol intérieur de 45 minutes de KTM à **Lukla** sous réserve de bonnes conditions de vol. Le départ peut être différé de plusieurs heures si les conditions de vol ne sont pas réunies. Au retour vol Phaplu-Lukla ou transport terrestre local au confort local lui aussi en cas de défection des avions (nous sommes au Népal !) . Pour ces raisons, la durée de nos treks prévoit deux à 3 jours de sécurité afin de pallier aux aléas. Toutefois nous ne saurions être tenu pour responsables de ces évènements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages sont transportés par des porteurs professionnels dont les charges sont strictement limitées et contrôlées par notre agence népalaise. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée. Vos affaires doivent donc être réparties dans 2 sacs : **un grand sac de voyage souple et un petit sac à dos** (contenance 30 à 35 litres minimum) pour vos affaires de la journée durant le trek. Vous devez pouvoir y loger des vêtements chauds, veste goretex, cape de pluie, bonnet, gants lunettes de soleil, foulard, gourde, petit matériel personnel. Vous trouverez des renseignements complémentaires sur le matériel préconisé page 12 et suivantes de cette fiche technique, § « bagages et leur protection »
ga

GROUPE

Le groupe sera formé de 6 à 10 participants maximum (+ accompagnatrice française et accompagnateur népalais). **Groupes constitués** : vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié. N'hésitez pas à nous solliciter par mail.

QUI ENCADRE LE SEJOUR ?

1) **Un(e) accompagnateur(trice) en montagne français(e)**, professionnel(le) de la montagne : sa présence est systématique sur nos séjours au Népal. Il (elle) est diplômé(e) d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Sur ce séjour il s'agira de Dominique CHABAL sauf cas de force majeure. Il (elle) veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, transports, sécurité). Il (elle) s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie si besoin.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest 29 oct. au 19 nov. 2020

FICHE PRATIQUE (suite)

QUI ENCADRE le SEJOUR ? (suite)

- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances.
- Etre disponible et à votre écoute.
- Il (elle) est l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du « sirdar ». Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et pour la réussite de votre séjour.

2) L'équipe népalaise dont la composition est ajustée en fonction du nombre de participants :

Le Sirdar est responsable de la logistique du trek et en commande la structure (cuisine, sherpas, porteurs). Il nous accompagne sur les sentiers (trek = terme employé pour désigner une rando au Népal).

L'aide sirdar ou « sherpa » (souvent cuisinier pour les groupes supérieurs à 8 personnes) : il est important car responsable de notre alimentation. C'est le deuxième personnage dans la hiérarchie. Notre aide-sirdar et nos porteurs sont majoritairement issus de l'importante ethnie **Sherpa** qui habite principalement la région de l'Everest. Le mot « sherpa » a été utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes. Ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide ou aide sirdar qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Les porteurs : ils portent le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au lodge pour partager quelques instants ensemble.

PREPARATION PHYSIQUE et PSYCHOLOGIQUE

Il n'est pas nécessaire de vous entraîner comme un sportif de haut niveau, votre activité physique habituelle peut suffire (gym, pilate, yoga, rando en forêt, monter vos escaliers à pieds deux à trois fois par jour, aller au travail à pied etc..). Il est aussi recommandé d'avoir une expérience de randonnées de 4 à 6h00 dans les Alpes soit environ 600 à 800m de dénivelé/jour, un peu d'endurance et une santé correcte au moment du départ. Les randos se dérouleront au rythme tranquille proposé par l'accompagnatrice en montagne, **plutôt plus lent que dans les Alpes**. C'est celui qui vous permettra de faire les étapes sans fatigue excessive ni courbatures le lendemain, sans accumulation de « bobos » et avec du plaisir. Bien que nous offrions le maximum de confort pour ce genre de trekking (compte tenu des conditions locales), des aléas sont toujours inhérents à ce genre de voyage. Les aborder avec le sourire permet de ne pas sur ajouter de tension à la fatigue physique et de cultiver la sensation de bien-être apportée par ce voyage « pas comme les autres » ! L'Himalaya fait rêver. Tout randonneur, montagnard ou citadin, a eu un jour envie d'aller à la rencontre des plus hauts sommets de la Terre. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire que l'on ne ressent que dans ces contrées. Nous avons choisi de randonner avec vous dans les mythiques **vallées du pied de l'Himalaya (Everest ou Annapurnas)** mais surtout, ne vous laissez pas impressionner par ces noms évocateurs de hauts et prestigieux sommets : nul besoin de gravir l'Everest pour ressentir cette impression d'immensité et d'absolu propre à l'Himalaya, marcher au coeur de ces paysages majestueux est une expérience unique et **vraiment à la portée de tout randonneur moyen**. Les itinéraires de toute beauté s'inscrivent résolument dans un esprit de découverte, de partage et de contemplation. Ils vous permettront de vivre des moments inoubliables dans un dépaysement total. **Si ce rêve vous tente, osez nous en parler, nous pourrons vous conseiller avec sincérité sur les possibilités qui s'offrent à vous.**

PREPARATION PHYSIQUE et PSYCHOLOGIQUE (suite)

Le groupe : pendant plusieurs jours, vous allez évoluer en communauté au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif mais aussi dans un environnement et une culture différents des vôtres. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage tout en sachant que vous pourriez être surpris, interpellés face à certaines réactions, comportements ou situations. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de gérer au mieux ces situations. La préparation psychologique fait donc aussi partie du voyage et elle est sans doute plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Enfin la météo est parfois capricieuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie : le trek c'est aussi çà ! Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais ils font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et elles deviendront pour vous une riche expérience de voyage.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Si vous êtes coutumiers de randonnées dans les Alpes ou les Pyrénées et équipés pour çà, vous ne devriez pas avoir à faire de dépenses de matériel supplémentaires pour ce trek au Népal . Lisez attentivement la liste préconisée ci-après avant d'engager quelle que dépense que ce soit, au besoin demandez-nous conseil. Si vous voulez investir dans du matériel, privilégiez une **bonne paire de chaussures** + chaussettes (vos pieds vous le rendront) et (ou) un **bon sac de couchage** pour une bonne récupération ; enfin un **bon sac à dos** (un mauvais vous laissera un douloureux souvenir), le **reste n'étant que détails**.

Les bagages et leur protection

Pendant le trek vos effets seront répartis en deux bagages principaux + un petit sac banane :

* un grand sac de voyage souple, fermé avec un cadenas léger, type sac de marin ou sac de voyage ou grand sac à dos. La valise à roulettes ou sac à coque dure **sont inadaptés**. Vérifiez que les fermetures éclair, les lanières et boucles de fermetures de vos bagages soient en bon état. Garnissez l'intérieur avec un sac étanche (genre sac poubelle) s'il n'est pas imperméable ou bien une housse de protection extérieure. Pendant le trek il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs (**poids du sac limité à 10 kg/pers**.). Vous pourrez laisser à Kathmandu des affaires de rechange pour le retour. Prévoir un sac plastique ou toile un peu solide à cet effet.

* un sac à dos à armature souple muni d'une ceinture ventrale (contenance 30 à 35 litres minimum) pour vos affaires de la journée durant le trek. Vous devez pouvoir y loger des vêtements chauds, veste goretex, cape de pluie, bonnet, gants, lunettes de soleil, foulard, gourde, petit matériel personnel. **5Kg maximum**. Garnissez l'intérieur d'un sac poubelle pour l'étanchéité.

* un sac banane ou tour de cou ou ceinture pour mettre vos liquidités et papiers.

Papiers et documents à ne pas oublier

- le passeport + deux photocopies de ce passeport à placer dans vos différents bagages + scan
- les billets d'avion ou équivalent
- les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion) + deux à trois photos d'identité

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest, 29 oct. au 19 nov. 2020

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

Papiers et documents à ne pas oublier (suite)

- la carte bleue et l'argent liquide. Il y a des bureaux distributeurs automatiques et des banques à Kathmandu. Renseignez-vous auprès de votre banque pour les taxes sur les opérations de retrait, nous ne sommes pas en Europe ! Change possible à l'aéroport ou dans Kathmandu. Paiement et retrait d'espèces par carte bancaire uniquement dans les grands hôtels, banques et quelques magasins à KTM.
- les n° de téléphone de vos compagnies d'assurance/assistance/rapatriement avec le carnet si vous avez souscrit une assurance chez nous. A porter impérativement sur vous pendant le trek.
- votre carnet de vaccination + carte de groupe sanguin (facultatif)

Se vêtir pour marcher au Népal à des altitudes comprises entre 2500 et 5500m

Les températures **en journée** sont de 8° à 13°C en moyenne en début de trek, 0° à 10°C à partir de 4000m et de 15 à 25°C dès J16 . Au plus on se rapproche des grands sommets au plus il fait **très frais** tout au long de la journée avec un vent froid qui peut descendre des glaciers même par très beau temps laissant des sensations de froid sur les temps de pause. Des gelées dans les fonds de vallée en début et fin de journée et une petite pluie froide ou chute de neige passagère ne sont pas à exclure.

Pour le haut du corps, le principe des 3 à 4 couches permet de gérer presque toutes les situations :

1) un sous-pull à manches longues **ou** T-shirt technique en matière respirante (fibre creuse) ou laine.
2) une veste en fourrure polaire chaude ou pull de laine **ET** une doudoune légère avec ou sans manches.
3) une veste coupe vent imperméable et de préférence respirante ample en Gore tex ou équivalent.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull ou T shirt peuvent suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire ou la doudoune en duvet sont les compléments indispensables. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc **proscrire le coton**. **Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible**. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Vous devez toujours avoir de quoi vous couvrir chaudement dans votre sac à dos ! Et de quoi vous changer et vous couvrir le soir, les lodges sont peu ou pas chauffés.

Liste d'effets préconisés à adapter suivant votre degré de frilosité

1) Chaussures et chaussettes

- chaussures **hautes** de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram, indispensables par mauvaises conditions météo, présence de neige en altitude et pour avoir chaud aux pieds ! Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et ne partez pas avec des chaussures inutilisées depuis longtemps même peu usées. **Les semelles peuvent se décoller sans signe précurseur**.

- une paire de chaussures de détente légères pour le soir (chaussures basses de randonnée ou baskets par exemple). Elles peuvent remplacer les chaussures hautes en cas d'ampoules.

- une paire de sandales ou de tongues pour aérer les pieds et accéder à la douche (ou équivalent) ou des crocks (on peut s'en procurer dans les villages !)

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes techniques et spécifiques (avec maintien de la voute plantaire, protection malléoles…). Vous pouvez en prévoir 2 ou 3 paires de mi-hautes (ou hautes) un peu chaudes et 2 ou 3 paires douillettes pour mettre dans les chaussures basses ou le soir dans le duvet. Guêtres ou stop -tout peuvent s'avérer très utiles.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest, 29 oct. au 19 nov. 2020

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

Liste d'effets préconisés à adapter suivant votre degré de frilosité (suite)

2) Pantalons et shorts (le bas)

- un (ou deux) pantalons **longs** de rando léger + un pantalon plus chaud pour les jours à plus haute altitude **et** un surpantalon de protection contre le froid, la pluie ou neige + un jogging confortable pour le soir.
- un ou deux caleçons longs/collants/leggings chaud. Ils peuvent être utilisés le soir à l'étape pour dormir dans le duvet si les nuits sont fraiches ou se mettre sous un pantalon léger pour marcher à haute altitude.
- facultatif : un short (pas trop court surtout pour les femmes) ou un bermuda ou un 3/4. Attention le bermuda ne remplace pas le pantalon long.

3) Vestes/doudounes (le haut dessus)

- une fourrure polaire très chaude + une polaire plus fine ou une petite doudoune fine sans manches.
- un coupe-vent imperméable, **ample** et respirant (type Goretex ou autre micropore) **avec capuche**.
- une cape de pluie couvrant le sac à dos et avec si possible ouverture sur le devant jusqu'en bas.
- pour le soir :

* une veste en duvet épaisse est appréciable si vous êtes un peu frileux ou simplement...fatigué(e).

4) Sous-vêtements, Tshirts etc (le haut dessous)

- slips type boxer et soutiens gorges type brassière de sport avec le moins de coutures possible pour éviter les frottements.

Pour marcher :

- T-shirts à manches courtes en matière respirante adaptés à la marche et faciles d'entretien (1 pour 2 à 3 jours de marche). Mesdames, évitez les débardeurs sans manches ...nous sommes au Népal !! P**our les jours en haute altitude** : un à deux T-shirt fin et chaud à manches longues et col montant à mettre en première couche directement sur la peau pour marcher (Damart, Odlo, Ice breaker etc.). La laine Mérino grammage 260 est idéale.

5) Pour la nuit.

- un duvet très chaud température de confort : -5° minimum. **Les chambres dans les lodges ne sont pas chauffées et il peut faire très froid le soir dans les villages même à l'intérieur des maisons.** Vous pouvez rajouter un sac à viande en soie à l'intérieur ou une petite couverture polaire fine pour gagner quelques degrés de confort !
- pour dormir la formule idéale est le collant de laine fin + T shirt fin en lainage, laine et soie ou coton + un ou deux petits pulls en mohair ou lainage fin qui peuvent servir de haut de pyjama en haute altitude.

6) Toilette

- shampoing, savon, dentifrice : privilégiez l'indispensable/essentiel avec de petites contenances, kits de voyage, échantillons et de préférence des **produits biodégradables**.
- deux ou trois petites serviettes de toilette qui sèchent rapidement + 1 paréo + 1 ou 2 gants de toilette
- lingettes préhumidifiées bio (facultatif) / serviettes hygiéniques de préférence biodégradables
- un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau. INDISPENSABLE
- quelques cotons tiges (pratiques pour certains soins de petites plaies)
- coupe ongles et lime pour le soin de vos pieds
- petits ciseaux, 2 ou 3 épingles à nourrice, pince à écharde
- crème solaire écran, crème apaisante après-solaire, stick lèvres écran total, biafine pour les peaux fragiles.

7) Matériel et Accessoires

- une paire de bâtons de marche télescopiques est fortement conseillée pour limiter la fatigue et améliorer sa sécurité (à mettre à l'intérieur du sac de voyage pour l'avion)
- un chapeau de soleil ou casquette, un foulard de soie pour protéger les voies respiratoires des entrées d'air froid, un tour de cou ou buff polaire + un grand foulard léger genre cheich pour couvrir les zones exposées au soleil ou au vent ou tout autre usage.
- **un bonnet chaud couvrant bien les oreilles ou une cagoule** et deux paires de gants laine ou polaire + une paire de mouffles chaudes ou gants de ski chauds.
- 1 à 2 paires de lunettes de soleil d'excellente qualité et enveloppant les yeux + lunettes de vue de rechange. Attention l'atmosphère très sèche au Népal est peu propice au port des lentilles de contact.
- 2 gourdes de 1 L pour faciliter la préparation de l'eau à désinfecter (ou bouteilles plastiques rigides)
- un couteau de poche type Opinel ou couteau suisse (à mettre dans votre bagage en soute lors des vols)
- une petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance (en plus de la pochette tour de cou)
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- papier toilette + un briquet + allumettes pour brûler le papier (obligatoire) + une couverture de survie.
- une lampe frontale avec piles de rechange
- sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels
- appareil photo + batterie supplémentaire + un adaptateur (prise spéciale que l'on peut trouver à KTM). Eventuellement chargeur solaire pour vos téléphones et batteries d'appareil photo.
- 2 à 4 pinces à linge, une cordelette de 4 à 5 m pour le linge, quelques gros élastiques souvent utiles
- 1 ou 2 cadenas pour fermer votre sac et votre porte au lodge le soir
- une mini-trousse à couture
- un petit carnet, un stylo, un petit livre, tablettes ou autre (avec piles ou chargeur solaire)
- des dés et cartes pour les longues soirées ou bien rigoler avec les népalais qui sont très joueurs !
- des aliments de complément (barres énergétiques, fruits secs…) pour les moments de creux

Préparer ses bagages

Pensez à mettre tous vos objets métalliques, coupants ou non dans le bagage de soute avant l'enregistrement de celui-ci.

Nous avons décidé autant que faire se peut de nous impliquer modestement pour que nos voyages ne soient pas que des actes de consommation. A ce titre nous demandons aux participants d'amener quelques présents qui peuvent faire plaisir. Nous pouvons prévoir un peu de place dans nos sacs pour loger quelques vêtements qui dorment dans nos placards et qui peuvent être d'une grande utilité dans les villages reculés. (Attention pas de vêtements trop courts ou « près du corps » déconseillés par respect pour les coutumes de certains peuples). Quelques fournitures scolaires peuvent aussi être appréciées. Nous les distribuerons en temps utiles et aux personnes responsables par l'intermédiaire de nos guides népalais ou à nos porteurs. Nous pourrons laisser aussi nos habits de trek (polaires, pulls, vestes, pantalons). Ils seront très appréciés même si nous ne pourrons pas les laver avant de les donner.

TROUSSE MEDICALE de VOYAGE CONSEILLEE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire par votre médecin traitant en fonction de vos besoins personnels et de votre destination. **N'oubliez pas vos traitements personnels ainsi que vos ordonnances** médicales pour ces traitements. L'encadrement se charge aussi d'une trousse pharmacie plus conséquente et collective. **Le gel désinfectant personnel pour les mains est indispensable…**

- Petit matériel de soins et pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip, bandages, compeed pour les ampoules +antiseptique
- Collyre (type dacryoserum, Biocidan, Opticron)
- pansement hémostatique type Coalgan
- crème de protection solaire et traitement des coups de soleil **(Biafine)**
- pour les douleurs et la fièvre : Paracétamol, Doliprane, dafalgan, Efferalgan
- anti-inflammatoire : Voltarène, Advil
- anti-spasmodique : sapsfon Lyoc
- douleurs gastriques : Maalox
- anti-diarrhéique : lopéramide, Imodium + un anti infectieux intestinal: Ercéfuryl
- nausées, vomissements : primpéran, vogalène
- antibiotique : * ORL, respiratoire : Amoxicilline * urinaire, diarrhées fébriles : Noroxine
- anti-histaminique : Clarytine, Aérius
- Broncho dilatateur : Ventoline
- Corticoïde : solupred
- Mal des montagnes : aspirine (sauf allergie), **Diamox**

TRAITEMENT de l'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter tout désagrément, de ne consommer l'eau des torrents et des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1h00 avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles de type HYDROCLONAZONE ou MICROPUR. Les deux sont très efficaces mais le MICROPUR, bien que plus cher, ne donne pas de goût à l'eau. Elles sont **INDISPENSABLES**.

SANTE

Vaccins obligatoires : aucun mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés.
Vaccins recommandés : diphtérie – tétanos – polio – hépatite A si vous n'êtes pas immunisé (une analyse de sang détecte l'immunité), hépatite B, typhoïde. Vérifiez que vous êtes à jour de ces vaccinations. Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination en vous inspirant des conseils donnés au § « trousse médicale de voyage conseillée ». Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir sur ce voyage en bonne santé. **Une visite chez le dentiste avant votre départ est conseillée**, les caries se réveillent en altitude. Pour votre sécurité vous devrez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts). Pour les mêmes raisons, nous insistons pour que vous fassiez preuve de prudence et de vigilance dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux…).. Veillez à un lavage des mains régulier et soigneux avant chaque repas (notamment au sortir des toilettes). **Le gel désinfectant personnel est indispensable**.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest, 29 oct. au 19 nov. 2020

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

SANTE (suite)

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infections parasitaires) ainsi que la marche pieds nus sur le sable et sur les sols humides. NB : Les risques de paludisme sur les treks au-dessus de 1000m sont infimes. En cas de pathologie particulière allergies, asthme etc.. merci de prévenir l'accompagnateur français. Pour l'avion, si vous souffrez d'insuffisances circulatoires, varices, utilisez des mi-bas de contention. Si, au cours du voyage, vous ressentez une fatigue anormale, une douleur particulière, parlez-en à votre accompagnatrice ou guide en toute franchise et confiance dès qu'elle se manifeste. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu, les dispositions nécessaires et vous aider au mieux.

POUR en SAVOIR PLUS : voici quelques pistes pratiques de connaissances en guise d'introduction au voyage...il y en a d'autres !

SHOPPING, ACHATS, Matériel de randonnée avant le trek : si vous envisagez d'acheter au Népal une partie de votre matériel de trek, cela peut prendre plusieurs heures que nous n'imposerons pas à tout le groupe évidemment et sachez que nous n'aurons pas beaucoup de temps le jour de l'arrivée ! Vous ferez donc vos achats en autonomie. Les magasins de Thamel (Katmandou) et de Lake Side (Pokhara) débordent de matériel de randonnée bon marché. **On peut s'équiper entièrement et pour pas cher, mais l'immense majorité de ces articles sont des copies**, aux qualités techniques en dessous de leurs originaux (coutures et fermetures éclairs fragiles sur les chaussures et tentes, imperméabilité douteuse sur les goretex et les tentes, design souvent inadapté des sacs à dos, protection réduite des lunettes de soleil).
Certains matériels sont néanmoins à la hauteur et méritent de s'y arrêter : sacs de couchage et doudounes en duvet d'oie, bonnets, écharpes, gants et vestes en laine polaire certes moins performante mais très correcte, **cartes topographiques de trek** moins cher qu'en France.
Pour vos **achats souvenirs ou autres**, le marchandage est de rigueur. Cependant n'en profitez pour tenter de faire baisser les prix au-delà de ce qui est juste. Respectez une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs en cours de trek directement aux nomades ou dans les villages, mais attention jamais aux enfants ou adolescents directement. En achetant vous contribuez grandement à améliorer leur quotidien. Sachez qu'on ne marchande pas ni dans les hôtels ni dans les cafés, ni dans les restaurants et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés. A Kathmandu vous trouverez des objets, habits, sacs de grandes marques européennes. Attention, la contrefaçon est très sévèrement réprimée aux douanes. La roupie népalaise est une monnaie non convertible. Le change se fait à l'aéroport ou dans KTM. Evitez les travellers chèques ainsi que les dollars.

MENDICITE ASSISTANAT

Pendant votre randonnée vous serez en contact avec une population laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pouvez lui rendre c'est de ne jamais rien distribuer, ni stylo, ni bonbon, ni pièce de monnaie. Donner, c'est inciter les enfants à mendier, activité plus ludique et lucrative que d'aller à l'école. Les gosses grandissent, le sourire et le joli minois enfantin ne font plus recette et alors parfois, ils rackettent les plus petits : c'est la voie ouverte à la délinquance. Le problème n'est donc pas de ne pas donner mais de le faire avec discernement, humilité et intelligence. Privilégiez les dons aux écoles, aux communautés et aux regroupements qui se sont mis en place suite aux séismes de 2015, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rappport pendant plusieurs jours comme l'équipe locale. Le sirdar saura vous dire ce qu'il opportun de faire en temps voulu avec le don.

TREKKING au NEPAL : les balcons de l'Everest, 29 oct. au 19 nov. 2020

POUR EN SAVOIR PLUS (suite)

DECALAGE HORAIRE : pour connaître l'heure du Népal par rapport à l'heure en France il faut rajouter 4h45 en heure d'hiver et 3h45 en heure d'été.

RESPECT de nos PRESTATAIRES locaux

Nous ne discutons jamais le prix d'une prestation d'un guide : lui seul est à même d'établir ses tarifs pour s'assurer une existence conforme à la dignité humaine (art. 23 de la déclaration des droits de l'Homme). Nous payons l'agence locale avant le début du séjour de façon à ce que les équipes locales (sirdar, cook et porteurs) puissent être rémunérées dès la fin du trek. Nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à ce que les gens du pays profitent directement de notre passage, sans intermédiaires. Sur le continent africain ou asiatique notamment, cette idéologie veut dire qu'il faudra accepter une culture différente de la nôtre et la respecter. Face à certaines situations, il faudra parfois faire preuve de patience et prendre tout cela avec philosophie. Par exemple, la notion de temps pour certains peuples n'est pas la même que la nôtre. Le temps s'arrête souvent là-bas et parfois n'existe même plus et peut se trouver très lié à des pratiques et croyances religieuses qu'il nous faut respecter même si nous ne les adoptons pas. Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. La promesse d'envoyer les photos doit être tenue ! Si par hasard vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou s'éloigner un peu précipitamment ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil photo. Certaines religions interdisent toute reproduction de figure humaine. Ainsi que de découvrir son corps en public. Evitez de vous promener en short court, débardeur échancré et tenues trop moulantes. Même si dans les grandes capitales les mœurs sont aujourd'hui plus occidentalisées, il n'en reste pas moins que beaucoup de personnes seront choquées face à de telles tenues. Pour les amoureux, lors de la traversée de petits villages, une trop proche proximité est mal venue. Prenez un peu de distance lors de vos déambulations, vous apprécierez encore mieux vos retrouvailles. Lorsque vous mangez avec les doigts (si vous en en avez l'occasion lors de votre voyage), faites-le avec la main droite, la main gauche étant considérée comme impure. Ne caressez pas la tête des enfants, ne serrez pas la main d'une femme. Si vous êtes autorisés à pénétrer dans des sites sacrés (temples, mosquées, monastères, lieux de cultes etc..), retirez vos chaussures à l'entrée ainsi que chez l'habitant (si vous y êtes invités) lorsque vous entrerez dans une pièce.

LES POURBOIRES

Nous ne sommes pas des fanatiques du pourboire mais il est de coutume et principe d'usage de laisser une enveloppe aux personnes (siddar, cuisinier, porteurs) qui vous ont accompagnés(ées) durant votre voyage. Ce n'est pas une obligation. **Donne qui veut...Donne qui peut**…. Si vous voulez un ordre d'idée, le pourboire peut être de 40 € à 45€ par participant (+si vous voulez mais ne donnez pas un pourboire qui dépasse le montant du salaire). Un des membres du groupe donne l'enveloppe au sirdar qui fait la distribution et la répartition au personnel devant la personne qui a remis la somme. C'est aussi l'occasion de laisser des vêtements chaussures et autres objets qui peuvent faire plaisir et seront partagés équitablement.

ENVIRONNEMENT NATUREL

La nature dans les montagnes himalyennes est aussi fragile que dans nos campagnes et elle n'est pas faite pour digérer nos déchets. Nous veillerons donc à ne rien laisser qui puisse trahir notre passage, emportons tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler), bouteilles plastique vides (que vous pourrez compresser et mettre au recyclage une fois arrivés en France, le Népal n'est pas encore équipé pour cela), piles usagées, canettes et déchets en tous genres.

ENVIRONNEMENT NATUREL (suite)
De plus en plus, nos guides, équipes locales et villageois sont sensibles à ces problèmes d'environnement mais une attitude éducative de la part de tous sera profitable. Afin de préserver de façon pérenne le fragile environnement de ce pays, nous vous remercions aussi de choisir un savon ou lessive non moussantes qui se rincent facilement et biodégradable. Nous n'utiliserons jamais de bois pour faire la cuisine ni de feu de camp à la veillée. Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à la cuisson de nos repas.

Le visuel de la fiche technique d'un seul coup d'oeil :
dates et niveau : page 1 et 2
déroulement du programme : page 2 à 5
tarifs : page 6
modalités d'inscription et de paiement : page 7

Fiche pratique :
accueil, formalités, hébergements page 8 et 9
transports aériens : page 9 et 10
transferts, transport bagages, groupe, encadrement : page 10 et 11
préparation physique : page 11
équipement individuel à prévoir : page 12 à 15
trousse médicale conseillée : page 16

Pour en savoir plus : pages 17 à 18
bulletin d'inscription, RIB pour virement bancaire, conditions de vente, Formulaire d'assurance : pdf à part (voir sur le site internet ou vous pouvez aussi nous le demander par mail