

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



RANDONNEE de découverte au NEPAL: de village en village trek du Pikey Peak

hébergements en lodges (gites)

16 jours, 15 nuits, 9 randonnées + visites dans la vallée de Kathmandu

LIEU : nous vous proposons cette randonnée « d'initiation au trekking » sur des sentiers faciles dans la région du **Solu Khumbu**, la plus à l'est du Népal, imprégnée par le bouddhisme et peuplée majoritairement par l'ethnie « Sherpa ». Ces vallées se trouvent au pied des plus grands sommets de la planète dont le fameux Everest ou Sagarmatha (8848m) que nous pourrions contempler au cours des randos ! Ce trek encore peu fréquenté, privilégie la découverte tranquille des villages perchés entre 2700 à 2900m d'altitude et de leurs célèbres monastères (Thubten Choling et Taksindu) que nous ne manquerons pas de visiter. Nous découvrirons notamment la vallée de Jumbesi appelée la "petite Suisse du Népal" tant elle est riante par sa géographie et par le sourire de ses habitants. Après quelques jours de randonnée progressive entre cultures en terrasses et forêts de rhododendrons, nous atteindrons le Pikey Peak (4065m). De ce belvédère nous contemplerons les sommets mythiques de la chaîne himalayenne (Everest, Lhotse etc..), sans aucune idée d'exploit ou de challenge, juste pour sentir leur présence et s'émerveiller de ces fantastiques paysages. **Trek idéal pour une première fois au Népal**, accessible à tout marcheur moyen et permettant une découverte des modes de vie népalais et des magnifiques panoramas himalayens.

DATES : du 15 au 30 octobre 2020 (Paris -Paris) (16 jours, 15 nuits, 9 randos + visites)

Si vous voyagez de votre côté, rendez-vous à KATHMANDU le 16 octobre au plus tard vers midi (local)

NIVEAU et ESPRIT du VOYAGE PROPOSE

Ce trekking considéré comme peu difficile se déroule sur de bons chemins confortables empruntés au quotidien par les populations locales pour se rendre d'un village à l'autre. Ils ne comportent aucune difficulté technique. Leur seule particularité réside dans les "plats népalais" (succession de montées et descentes, parfois escaliers). Vos encadrants seront là pour prendre en compte ces facteurs, prévoir des **étapes à un rythme qui vous convienne** et vous donner les conseils utiles. Le rythme de marche est tranquille du début à la fin du trek laissant une grande part à la contemplation. Nous veillons tout particulièrement au **respect des règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude** qui vous permettront d'aborder le trek d'un pied léger et avec plaisir ! Altitude comprise entre 2500 et 2850m. Deux passages à 3300m et un sommet facile à 4065m. Etapes de 3 à 6h00 avec des pauses et une journée repos (ou visite) à Jumbesi. Portage d'un **sac léger** contenant seulement vos affaires de la journée, le reste de vos bagages est acheminé à l'étape par des porteurs. Cependant si vous voulez profiter pleinement de votre voyage, nous vous recommandons d'arriver avec une **expérience de marche en montagne** (Alpes, Préalpes ou Pyrénées par ex), **motivé(e) et en forme physique et psychologique au moment du départ** (lire attentivement le § consacré à ce sujet en page 9). Les conditions de confort sont maximum compte tenu des conditions sur place. **Hébergement en lodges (gites)** chez l'habitant, voir § hébergement p.6/7.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak

15 au 30 octobre 2020

bbbbbb

DEROULEMENT :

J1 jeudi 15/10 : départ de Paris ou de province en milieu de journée ou en soirée suivant votre vol.

J2 vend. 16/10 : 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.17/10 : **transfert en bus à Patate (2850m)**

Ce trajet « à la népalaise » nous mettra dans l'ambiance du voyage et vous permettra de découvrir la vallée de Katmandou et ses paysages de rizières et de cultures en terrasses. Vous vous imprégnerez de la vie locale tout le long de la route. Depuis Patate vous pourrez contempler la vue splendide sur la chaîne himalayenne.
nuit en lodge

J4 dim.18/10 **Patate (2850m) - Chyangba (2500m)**

Nous démarrons tranquillement notre trek, nous imprégnant de l'atmosphère paisible des villages. Nous découvrons au détour du chemin les modes de vie ainsi que le légendaire sourire de ce peuple pacifique venu du Tibet il y a très longtemps pour s'installer dans les contreforts de l'Himalaya
Dénivelé : + 750m - 500m Horaire : 5h30
nuit en lodge

J5 lund.19/10 : **Chyangba (2500m) - Jhapre (2820m) - Bulbhule (3350m)**

Montée au village de Jhapre (2820m), puis nous quittons les zones habitées pour traverser une forêt de cèdres et de rhododendrons géants (pas moins de 5 espèces différentes dans cette région). Nous débouchons ensuite dans de vastes pâturages sur des crêtes vallonnées avec vue sur des sommets à plus de 6000m. Arrivée au hameau de Bhulbhule : quelques maisons !! Après midi consacrée à l'acclimatation.
Dénivelé : 530m à +850m, -0 m Horaire : 4h30
nuit en lodge

J6 mar.20/10 : **Bulbhule (3350m) - camp de base du Pikey Peak (3700m)** La première partie de la journée se déroule à travers les pâturages sur de larges crêtes vallonnées qui offrent des vues époustouflantes sur les hauts sommets du Khumbu et bien au-delà. Nous rejoignons ensuite le sentier pour gravir les 300 derniers mètres qui nous amènent au Pikey Lodge. De nombreux manis (murs de pierre gravés de mantras bouddhistes) attestent de l'ancienneté de ce sentier.
Dénivelé : +680m, - 295m, Horaire : 4h00
nuit en lodge

J7 mer 21/10 : **Pikey Peak (4065m) - Lamjura Pass (3530m)** Départ tôt le matin pour l'un des moments forts de notre voyage : l'ascension du Pikey Peak. **Après une heure de grimpe facile** depuis le Camp de Base nous atteignons le sommet du Pikey à 4065m, véritable balcon des 8000 himalayens, marqué par des cairns et des drapeaux à prières. Par temps clair nous verrons le Dhaulagiri et les Annapurna derrière nous puis le Manaslu, le Langtang et le Gauri Shankar pour découvrir ensuite la pyramide de l'Everest et le Lhotse voisin. Après avoir longuement profité de ce panorama exceptionnel nous partons pour une longue descente à travers pâturages et bosquets de rhododendrons.
Dén. : +370m, -1400m Horaire 6 h00
nuit en lodge

J8 jeud.22/10 : **Lamjura Pass (3350m) - Junbesi (2700m)**. Nous retrouvons les belles ambiances de villages avec les enfants sur le chemin de l'école, les travaux des champs. Par un joli chemin en balcon, nous allons de village en village pour rejoindre la vallée de la Junbesi Kola jusqu'au gros bourg de Junbesi. Ce village traditionnel, l'un des plus anciens du Khumbu, est célèbre pour son monastère et ses fêtes bouddhistes.
Dén. + 650m, -440m Horaire : 6h00
nuit en lodge

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak

15 au 30 octobre 2020

DEROULEMENT (suite) :

J9 vend.23/10 : **Monastère de Thubthen Choling (2950m) - Jumbesi (2700m)**

Nous remontons la vallée de la Junebesi Khola pour rejoindre le monastère de Tubten Chöling (2950m) . Un des plus grands monastères de l'Himalaya. Situé dans un cadre superbe, il abrite plus de 400 nonnes et moines nyingmapa, parfois appelés « bonnets rouges », la plus ancienne école bouddhiste tibétain (nyingma = ancien ; pa = courant). Le monastère a été fondé par « Sa Sainteté Trulshig Rinpoché » dans les années 1960, après qu'il ait fuit le Tibet ; il s'agit d'une institution indépendante et autonome. Par conséquent, Thupten Chöling a su rester authentique et traditionnel, préservé du monde extérieur. C'est ici que Matthieu Ricard vient se « ressourcer » de temps en temps. Temps libre pour visiter le monastère et/ou pour se balader autour. L'après-midi, nous gravissons la colline recouverte de drapeaux de prière surplombant le monastère (vues sur le Massif de Numbur/Khatang). Retour à Jumbesi pour une soirée tranquille au village. **Journée de repos possible à Jumbesi** pour ceux qui le désirent.

Dénivelé : +220m, - 220m, Horaire : 3h00 aller/retour + variantes facultatives (1h30) nuit en lodge

J10 sam.24/10 : **Jumbesi (2700m) - Ringmu (2720m)** un très bel itinéraire nous conduit à Phurteng d'où nous pouvons observer à nouveau quelques hauts sommets de la chaîne himalyenne : l'Everest, le Tamserku (6608m), le Mera peak (6500m). Le sentier descend ensuite vers la Dukhund Kola avant de remonter au village de Ringmu entouré de nombreux vergers.

Dénivelé : +450m, -430m, Horaire 4h00 nuit en lodge

J11 dim.25/10 : **Ringmu (2720m) - Taksindu (3060m) - Chiwang Gompa (2980m)** De village en village puis par de jolis sentiers forestiers nous atteignons un autre monastère majeur (Taksindu) perché sur un col d'où la vue sur les plus hauts sommets de la planète semble s'être encore rapprochée. L'après midi nous rejoignons le fameux monastère voisin (Chiwang) abritant une importante communauté de religieuses.

Dénivelé : +500 - 300m horaire : 5h00 nuit à Chiwang Gompa

J12 lund.26/10 : **Chiwang Gompa (2980m) - Ratanagi Danda (3300m) - Phaplu (2470m) nuit en lodge**

Dernier magnifique coup d'oeil aux sommets du pays sherpa avant de redescendre de notre nid d'aigle pour rejoindre la vallée et sa petite ville de Phaplu d'où nous repartirons le lendemain pour Kathmandu .

Dénivelé : + 400m, -830m nuit en lodge ou hôtel à Phaplu

J13 mard. 27/10 : 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**

J14 merc. 28/10 : journée libre à Kathmandu. Visites possibles des sites historiques majeurs de la vallée de Kathmandu. **nuit en hôtel à Kathmandu**

J15 jeud. 29/10 journée libre à Kathmandu. Visites possibles des sites historiques majeurs de la vallée de Kathmandu. **nuit en hôtel à Kathmandu**

J16 vend 30/10 vol retour pour la France

NB : 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 du Pikey Peak qui se fera si les conditions météo le permettent.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak

15 au 30 octobre 2020

TARIFS 2020

4 participants payants : 2 295€/pers./séjour (hors billet d'avion)

5 participants payants : 2 160€/pers./séjour (hors billet d'avion)

6 participants payants : 2 050€/pers./séjour (hors billet d'avion)

à partir de 7 participants payants : 1940€/pers./séjour (hors billet d'avion)

LE TARIF COMPREND

- les déplacements terrestres en bus ou taxi : accueil aéroport (RDV commun), départ et retour de trek.
- 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu ou en B&B, 2 à 3 personnes par chambre.
- 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).
- la pension complète (3 repas par jour) de J3 à J12 inclus.
- les formalités (taxes d'entrée dans les parc nationaux) et tous les frais inhérents au trekking.
- le permis individuel de Trek (s'il y a lieu) fourni par l'agence népalaise locale.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- le billet d'avion aller et retour France /Kathmandu
- les transferts aller et retour de l'aéroport 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, J13, J14, J15 pour aller sur les sites à visiter (taxis collectifs peu onéreux) et l'entrée sur les sites à visiter. Toutes ces visites sont facultatives et au gré de chacun. L'accompagnatrice française peut vous guider gratuitement sur les sites dans la mesure où cela ne fait pas concurrence aux guides urbains locaux.
- L'équipement individuel (voir page 10 à 13)
- Les frais de visa à l'entrée dans le pays (voir explications S « formalités » page 6)
- Les repas à Kathmandu, J2, J13, J14, J15. Prévoir un budget de 40 € maximum pour tous les repas.
- Les douches dans les lodges.
- Les pourboires à l'équipe de trekking . Facultatif (voir S « à propos des pourboires » en page 17 de cette fiche technique)
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le tarif comprend".

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak

15 au 30 octobre 2020

MODALITES d'INSCRIPTION et de PAIEMENT

1ère étape : avant toute inscription veuillez contacter par mail Fugues en Montagne, Dominique CHABAL 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 5 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 qui précèdent 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 2020 Vercors Escapade/Fugues en Montagne » après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour. Ces documents se trouvent en pdf sur le site internet à la page : « 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 le cas échéant 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 qui sont facturés entre 9500 et 15000€ (alors qu'en France c'est gratuit!). Une preuve d'adhésion à une assurance en mesure de payer le montant d'une telle facture vous sera demandée par les autorités népalaises avant tout déclenchement de secours !

3ème étape : vous réglez le solde du séjour à Vercors Escapade un mois avant le début du séjour. Pour une inscription tardive (moins d'un mois avant le début du séjour, vous réglez la totalité de votre séjour.

4ème étape : vous recevez la confirmation de votre inscription puis dix jours avant le départ nous vous communiquerons 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.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 (jeudi 15 octobre) à l'aéroport CDG à Paris si vous avez choisi de partir sur le même vol que nous. Les coordonnées du vol de l'accompagnatrice vous seront communiquées dès que le voyage sera assuré et que nous vous aurons donné le feu vert pour l'achat de votre billet d'avion. Si vous voyagez de votre côté, RDV le **vendredi 16 octobre à Kathmandu à l'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.

DISPERSION

Le Jour 16 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 un **passport valide 6 mois après la date de retour**. Faites deux photocopies (ou scan sur vos smartphones) de votre passeport que vous garderez sur vous pendant le trek. Le visa d'entrée peut être obtenu :

- soit **en arrivant au Népal** 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 pourrions 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, J13, J14, J15 : hôtel proche du centre à Katmandu (2 pers. par chambre, exceptionnellement 3)

J3 à J12 : en formule « lodge » chez l'habitant



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

FICHE PRATIQUE (suite)

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 baignoire 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 10/11)

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 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 agré. Vous pouvez acheter votre billet d'avion sur internet ou dans l'agence de voyage la plus proche de chez 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.



VERCORS
ESCAPADE

7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

FICHE PRATIQUE (suite)

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. Pour les raisons évoquées précédemment (arrivées et départs possibles sur des horaires ou des jours différents), le prix du transfert de l'aéroport au centre de Kathmandu et retour, n'est pas compris dans le prix du séjour.

TRANSFERTS INTERNES J4 et J11 (sauf imprévu)

Pour se rendre au départ du trek : bus local au confort local lui aussi. Le voyage en car (120km, 8h00 environ) fait partie de l'expérience. La durée de nos treks prévoit un ou deux jours de sécurité (selon les voyages) pour pallier aux aléas (météo, routiers...) toutefois nous ne saurions être tenu pour responsable de ces événements 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 10 de cette fiche technique, § « bagages et leur protection »

ga

GROUPE

Le groupe sera formé de 4 à 10 participants maximum (+ accompagnatrice française et accompagnateur népalais). **Groupes constitués** : si vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité ou encore une famille, 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.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 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 : composée majoritairement d'hommes ou femmes issus de l'importante ethnie **Sherpa** qui habite 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. Suivant le nombre de participants la composition de l'équipe népalaise sera ajustée et comprendra :

Le Sirdar, responsable de la logistique du trek et aux commandes de l'équipe locale (cuisine, sherpas, porteurs). Il nous accompagne sur les sentiers (trek = terme employé pour désigner une rando au Népal).

L'aide sirdar (pour les groupes supérieurs à 6 personnes) : souvent cuisinier c'est le deuxième personnage dans la hiérarchie il est important car responsable de notre alimentation. C'est aussi 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 camp 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 séjour. 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 surajouter 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 cœur 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.**

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

FICHE PRATIQUE (suite)

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 ça ! 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 ça, vous ne devriez pas avoir à faire de dépenses de matériel supplémentaire 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 :

* 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 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 12 kg/pers.). Vous pourrez laisser à Kathmandu des affaires de rechange pour le retour. Prévoir un sac plastique ou en toile un peu solide à cet effet.

* un petit 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. 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



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 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 1500 et 3200m

Les températures en journée sont clémentes 12 à 20°C en moyenne, globalement comparables aux Alpes en été, fraîches le matin et le soir avec parfois de petites gelées dans les fonds de vallée en début et fin de journée. Il peut souffler un petit vent frais depuis les hauts sommets avec sensation de froid sur les temps de pause. Une petite pluie froide ou chute de neige passagère ne sont pas à exclure. En dessous de 2500m l'influence sub-tropicale chaude et humide de la région peut être sensible.

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

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

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 petite doudoune 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. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire mais vous devez l'avoir dans votre sac à dos !

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 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 voûte plantaire, protection malléoles...). Vous pouvez en prévoir 2 ou 3 paires de mi-hautes (ou hautes) un peu chaudes et 2 ou 3 paires pour mettre dans les chaussures basses ou le soir dans le duvet. Guêtres ou stop -tout peuvent servir.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 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 ou bien prévoir un surpantalon de protection contre le froid, la pluie ou neige + un jogging confortable pour le soir.
- un caleçon/collant/leggings chaud. Il peut-être utilisé le soir à l'étape pour dormir dans le duvet si les nuits sont fraîches ou se mettre sous un pantalon léger pour marcher à haute altitude.
- 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 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 un peu épaisse est parfois appréciée si vous êtes un peu frileux.

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.
- un maillot de bain (complet pour les femmes) pour les sources chaudes le cas échéant suivant le trek.

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 !!
- un T-shirt fin et chaud à manches longues en matière respirante, à mettre en première couche pour marcher lorsqu'il fait plus frais (Damart, Odlo, Ice breaker etc.)

Pour le soir et pour dormir :

- un ou deux petits pulls en mohair ou laine fin qui peuvent servir de haut de pyjama.

5) Pour la nuit

- un sac de couchage chaud, température de confort de moins de 0°C . Les chambres dans les lodges ne sont pas chauffées et il peut faire très frais le soir dans les villages.
- Si vous avez un duvet moyen prévoyez de rajouter un sac à viande en soie à l'intérieur ou une petite couverture polaire fine. Vous gagnerez 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.

6) Toilette

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



RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

6) Toilette (suite)

- crème solaire écran, crème apaisante après-solaire, stick lèvres écran total

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 tour de cou ou buff + un grand foulard léger genre cheich pour couvrir les zones exposées au soleil ou au vent ou tout autre usage.
- un bonnet chaud ou cagoule et deux paires de gants en laine ou en polaire + une couverture de survie.
- une paire 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 lampe frontale avec piles de rechange
- sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels
- appareil photo et batterie supplémentaire et un adaptateur (prise spéciale que l'on peut trouver à Kathmandu). Eventuellement chargeur solaire pour vos téléphones et batteries d'appareil photo.
- 2 à 4 pinces à linge et un bout de fil 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 donc 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.

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

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 si vous avez des problème respiratoires avérés : Ventoline
- Corticoïde : solupred

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. Veillez à un lavage des mains régulier et soigneux avant chaque repas (notamment au sortir des toilettes). **Le gel mains désinfectant personnel est indispensable.**

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...).



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

Page
14/17

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 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. En cas de pathologie particulière allergies, asthme etc..- merci de prévenir l'accompagnateur français. Pour l'avion, ceux qui souffrent d'insuffisances circulatoire, varices, utilisez des mi-bas de contention. NB : Les risques de paludisme sur les treks au-dessus de 1000m sont infimes. Si au cours du voyage, vous ressentez une fatigue anormale, une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre accompagnatrice ou guide en toute franchise et confiance. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu, les dispositions nécessaires.

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 performantes mais très correctes, **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 le quotidien des populations. Sachez qu'on ne marchandise 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. Lorsque les gosses grandissent et que le joli minois enfantin ne fait plus recette, alors parfois, ils rackettent les plus petits : c'est la voie ouverte à la délinquance. Le don doit se faire avec discernement, humilité et intelligence. Le sirdar sera de bon conseil pour vous dire ce qu'il est opportun de faire. Privilégiez les dons aux écoles, aux communautés et aux associations locales, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe locale.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

Page
15/17

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 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 rémunérés 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. D'autres parts, nous sommes sur le continent africain ou asiatique où il nous faudra accepter une culture différente de la nôtre et la respecter. Il faudra parfois, face à certaines situations, 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.

D'autres « codes ou clés » utiles : ne découvrez pas votre corps en public, même « entre femmes » ou « entre hommes ». 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 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 le plus souvent recouverte de tapis. N'oubliez pas de laisser une petite pièce ou un billet lors de la visite de temple au Népal...c'est bon pour le « karma » paraît-il et surtout nos relations avec les populations locales !!!

LES POURBOIRES

Nous ne sommes pas des fanatiques du pourboire mais il est de coutume et principe d'usage de laisser une enveloppe au personnel (sirdar, cuisinier, porteurs) qui vous ont accompagnés 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 guide qui fait la distribution et 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.



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62

Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :

contact@vercors-escapade.com

www.vercors-escapade.com

Page 16/

RANDONNEE au NEPAL : trek du Pikey Peak 2020

POUR EN SAVOIR PLUS (suite)

ENVIRONNEMENT NATUREL

La nature dans les montagnes 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 arrivé en France, le Népal n'est pas encore équipé pour cela), piles usagées, canettes et déchets en tous genres. 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.

La fiche technique d'un seul coup d'oeil :

- description, dates, niveau et esprit du séjour : page 1
- déroulement du programme jour par jour : page 2 et 3
- tarifs : page 4
- modalités d'inscription et de paiement : page 5
- accueil, dispersion, formalités, hébergements : page 6
- repas, transports aériens : page 7
- transports internes, portage des bagages, groupe, encadrement : page 8
- préparation physique et psychologique : page 9
- équipement individuel à prévoir : pages 10 à 13
- trousse médicale, traitement de l'eau, santé : page 14
- pour en savoir plus : pages 15 à 17

RAPPEL :

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

MODALITES D'INSCRIPTION : voir en page 5 de cette fiche.

Bulletins individuels d'inscription, conditions générales de vente, documents d'assurance, et RIB pour le versement des arrhes : en pièces jointes à part (voir site internet : dominiquechabal.com, page : « Népal, villages au pied de l'Everest »)



7 rue des
Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile :
06.81.22.90.39

E-mail :
contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com