

Grand Tour des Annapurnas

Népal

Code voyage : NPLGP0003

Randonnée guidée • Itinérant

23 jours • 22 nuits • 16 jours de marche • Niveau : 4 / 5



Un « vrai » grand tour des Annapurnas incluant le sanctuaire et son exceptionnel cirque de glace ! Voici un programme unique permettant une découverte complète des faces nord et sud du massif. Sans oublier les villages et les nombreuses ethnies vivant au pied de ces montagnes dans des paysages d'une grande beauté et d'une étonnante variété. Une grande boucle de 16 jours de marche pour une vision inoubliable de cette région mythique.

Points forts

- Un circuit de trek très complet, le tour intégral du massif des Annapurnas
- Des panoramas d'exceptions sur de nombreux sommets himalayens mythiques
- Des étapes dans des villages traditionnels népalais et tibétains peu fréquentés
- Un programme permettant une excellente acclimatation

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



PROGRAMME

J1 - Vol au départ de Paris

Vol sur une compagnie régulière en direction de Kathmandu.

J2 - Arrivée à Kathmandu

L'arrivée à l'aéroport de Kathmandu marque déjà notre entrée dans un autre monde... Formalités de douanes, récupération des bagages et accueil par notre guide local francophone. La traversée de la ville jusqu'à l'hôtel offre déjà une première découverte de la ville, grouillante et colorée. Bus, camions, vélos et vaches sacrées s'entrecroisent dans une sympathique pagaille... Selon l'horaire d'arrivée, première visite de Bodnath, le grand stupa tibétain, ou simplement installation et dîner à l'hôtel.

Nuit en Hôtel Royal Singi ou équivalent.

NB : En cas d'arrivée matinale à Kathmandu, le déjeuner sera prévu au programme.

J3 - Kathmandu, route pour Besisahar, Tal (1700 m)

Départ tôt le matin en bus privé pour Dumre et Besisahar. Cet itinéraire permet de croiser de nombreux villages et de traverser des bazars animés. Après Besisahar, la route se transforme alors en une piste caillouteuse, un peu cahotante mais bordée de beaux paysages de rizières et de villages traditionnels népalais. C'est l'occasion des premières photos d'un Népal encore très authentique. Nous embarquons dans des 4X4... Quelques glissements de terrain peuvent parfois nous retarder ou nous obliger à changer plusieurs fois de véhicule ; face à ces petites aventures du quotidien, il est sage de suivre l'exemple des Népalais qui conservent sourire et bonne humeur... La piste s'élève dans les gorges de la Marsyangdi Khola où nous apercevons par moment le massif du Manaslu (8163m), promesse de panoramas hors du commun... Nous arrivons enfin sur le plateau de Tal. Installation au lodge, entre cascade et rivière, pour une nuit bien méritée.

Transfert : 8 à 10h.

Nuit en lodge.

J4 - Trek vers Timang (2630 m)

Au bout du plateau où nous avons dormi, un pont traverse la rivière Marsyangdi. Le sentier se poursuit en dents de scie (par beau temps nous découvrons la pyramide du Kang Guru à 6981 m) jusqu'à la sortie d'une gorge étroite qui marque l'arrivée dans le bourg de Dharapani. C'est un gros village de jonction entre les massifs du Manaslu et des Annapurnas. Le Lamjung Himal (6993 m) apparaît au-dessus du sentier qui, bientôt, pénètre dans la forêt. Les constructions népalaises sont peu à peu remplacées par une architecture tibétaine avec de longs murs à mani (murs de prière). Installation en lodge dans le petit village de Timang.

5 à 6h de marche, +1130m et -200m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J5 - Trek pour Dukhure Pokhari (3160 m)

Notre trekking se poursuit le long de la rivière Marsyangdi. En arrivant au village de Koto, le panorama offre, dans notre dos, une jolie vue sur le massif du Manaslu. Au gros bourg de Chame, village d'architecture tibétaine, nous tournons les moulins des longs murs à prières qui confirment notre arrivée en pays bouddhiste. Le sentier louvoie entre rivière et barres rocheuses puis s'élève peu à peu dans une belle forêt de pins. A la sortie de celle-ci, la vallée s'élargit alors sur le pays de Manang. C'est un vaste plateau où se blottissent des villages tibétains avec des vues imprenables sur les glaciers et les sommets alentours... Arrivée au hameau de Dukhure Pokhari sous l'Annapurna II et nuit en lodge.
6h30 de marche, +810m et -280m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J6 - Trek pour Ngawal (3660 m)

De Dukhure Pokhari, le sentier traverse une des dernières zones boisées avant d'atteindre Pisang, vieux village de style tibétain... Entre les drapeaux de prière qui claquent au vent, nous passons un petit lac turquoise avant une montée raide menant à Gyaru. A 3700 mètres, ce village, situé au pied de l'Annapurna II (7932 m) offre un paysage magnifique sur toute la face nord de la chaîne. De là, l'itinéraire emprunte un beau chemin en balcon ; la vue est saisissante ! C'est certainement l'une des plus belles étapes de ce trekking. Arrivée à Ngawal, hameau tibétain peu visité où nous profitons d'une pause au cœur d'un Népal aux coutumes encore bien présentes. Parfois, d'immenses vautours (griffons himalayens) viennent planer à quelques dizaines de mètres au-dessus de nos têtes. Nuit dans ce bourg typique, face à un panorama d'exception...
5h de marche, +700m et -200m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J7 - Trek pour Manang (3540 m)

Depuis le hameau de Ngawal, la descente se fait par un sentier souvent poussiéreux qui se faufile entre les genévriers et les cynorhodons. Poursuite vers Braga, très beau village construit en fer-à-cheval au pied de roches ciselées. C'est un site magnifique et idéal pour les photos. Visite du hameau, construit entre des cheminées de fées, et le monastère du XIIIe siècle, l'un des plus anciens de la région (prévoir des lampes frontales car une partie des fresques anciennes sont situées dans des zones très sombres). Après avoir flâné dans ce lieu magique, il reste quelques kilomètres en fond de vallée (environ une heure) pour rejoindre Manang, dernier vrai village de la vallée de la Marsyangdi. Manang est d'ailleurs une sorte de camp de base avant la montée vers le Thorung La et l'univers de la haute altitude. Après-midi de repos ou balade dans les environs.
3 à 4h de marche, +240m et -360m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J8 - Trek, Leder (4200 m)

Après une matinée de repos ou de découverte de Manang, montée régulière à travers les alpages immenses où paissent les gros yaks d'altitude ; un sentiment d'isolement commence à se faire sentir. Le panorama est exceptionnel sur toute la chaîne des Annapurnas. Halte à Leder pour la nuit. Cette étape courte est particulièrement propice à une bonne acclimatation. Cependant, ceux qui le désirent et qui se sentent en pleine forme, auront la possibilité de monter dans l'après-midi sur les pentes situées sous le Chulu Ouest (beau panorama sur le Gangapurna et le Roc Noir). Avec un peu de chance, ils pourront aussi apercevoir quelques bharals, ces caprinés d'Himalaya appelés "moutons bleus".

4h de marche, +840m et -180m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J9 - Trek, Camp de Base du Thorung La (4500 ou 4800 m)

Le sentier s'élève dans des prairies à la végétation rase avant de redescendre pour traverser un petit torrent dégringolant des sommets formant la frontière avec le Tibet. Puis, la montée reprend dans un univers de plus en plus minéral jusqu'au camp de base de Thorung Phedi que nous atteignons au bout de 3h ou 3h30. La nuit se fait soit au lodge de Thorung Phedi (4500 m) soit dans celui du High Camp (4800 m) selon les disponibilités. Pour atteindre le High Camp, il faut compter encore une bonne heure de marche pour franchir le raidillon qui monte en lacets au milieu d'un immense pierrier.

4h30 de marche, +770m et -170m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J10 - Trek, Thorung La (5416 m) et Muktinath (3760 m)

Pour le succès de notre journée, le départ en direction du Thorung La est très matinal (entre 3h30 et 5h de montée) afin d'atteindre le col avant 9 h pour profiter de la vue et éviter un vent parfois violent. La montée est lente et régulière ; il est bon de prendre son temps en pensant à bien s'hydrater. Le soleil se lève, nous réchauffe, tout en déposant de superbes lumières sur les 6000 mètres qui nous entourent... Du col, la vue est extraordinaire sur les massifs des Annapurnas, des Chulu, du Dhaulagiri et sur les contreforts désertiques du Dolpo et du Mustang. C'est une large récompense des efforts fournis depuis plusieurs jours... Après avoir admiré ce panorama exceptionnel, une longue descente (où la vue continue de nous éblouir) nous conduit vers Muktinath, situé aux portes du Mustang. C'est un grand lieu de pèlerinage depuis la nuit des temps... Visite des sanctuaires élevés entre saules et peupliers, où se croisent pèlerins bouddhistes et hindous. Installation dans un lodge local.

8 à 10h de marche, +910m et -1740m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J11 - Trek pour Jomosom (2740 m)

De Muktinath, nous rejoignons le col de Dangla avant de descendre vers Lupra. La vue est exceptionnelle sur la face Nord des Nilgiri, sur le Dhaulagiri (8167 m) et sur le Tukuiche peak. Arrivée au village de Lupra possédant l'un des derniers monastères bön de la région (une ancienne religion qui prévalait en Himalaya avant l'arrivée du bouddhisme).

La vie paisible de ce village encore authentique tranche avec le monde moderne situé à seulement 2h de marche... De Lupra, le chemin descend dans le lit de la rivière pour rejoindre la piste et Jomosom, gros bourg administratif, animé et commerçant sur les rives de la Kali Gandaki. Installation au lodge.

5h30 de marche, +310m et -1240m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J12 - Jomosom, jeep pour Tatopani (1200 m)

L'ancien sentier ayant perdu tout intérêt depuis la construction d'une piste carrossable, nous quittons Jomosom en jeep pour descendre jusqu'à Tatopani. Selon l'état de la piste, le transfert peut prendre de 3 à 6 heures. Plusieurs arrêts nous permettent de découvrir Marpha et Tukuiche, villages à l'architecture typiquement Thakali. Poursuite sur la piste et passage à Kalopani, zone de rupture et ancien verrou glaciaire... Ici, la vallée se resserre pour devenir la gorge la plus profonde du monde, coincée entre l'Annapurna I et le Dhaulagiri, deux sommets de plus de 8000 mètres.

Arrivée dans le gros village de Tatopani dont le nom signifie "eau chaude" en raison des sources naturelles situées à proximité. Aussi, dans la soirée, nous pourrions profiter des bains chauds sous la voûte céleste.

Transfert 4 à 6h.

Nuit en lodge.

J13 - Trek vers Ghorepani (2860 m)

Départ à pied pour une longue mais très belle journée de marche. Après avoir traversé la Kali Gandaki sur un grand pont suspendu, le chemin grimpe par une série d'escaliers, puis à flanc de collines. Un beau panorama se dévoile peu à peu sur la face sud des Annapurnas, avec le Nilgiri sud, le Vharashikar (Fang), l'Annapurna Sud. Traversée de nombreux villages népalais bâtis au milieu des champs en terrasses où la vie est restée très traditionnelle. Tout en progressant, le trek offre aussi de très belles vues sur le Dhaulagiri et le Tukuhe. Dernière montée raide (environ 1 heure) dans une forêt de rhododendrons (splendide et colorée au printemps lors de la floraison) pour atteindre Ghorepani. Pour les plus courageux, il y aura encore la possibilité de monter à Poon Hill pour une vue spectaculaire sur les massifs des Dhaulagiris et des Annapurnas au soleil couchant...

7 à 8h de marche, +1840m et -200m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J14 - Trek, Gurjung (2100 m)

Départ à travers une superbe forêt de rhododendrons géants. Petit détour par la butte de Hile (pour la vue sur le Dhaulagiri et toute la face sud des Annapurnas). La descente se poursuit par un sentier sauvage vers les villages de Banthanti et de Tadapani. Les vues sur l'Annapurna sud et le fameux Machhapuchhare (la queue de poisson) se font de plus en plus grandioses. Nous rejoignons Kimrong, village gurung blotti sous la face sud des Annapurnas. De là, une dernière montée à travers les cultures en terrasses permet d'arriver à Gurjung où nous passons la nuit.

7h de marche, +550m et -1310m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J15 - Trek vers Chomrong et Bamboo (2300 m)

Par un joli sentier en balcon nous atteignons le gros bourg de Chomrong, avec une vue exceptionnelle sur le Machhapuchhare (6993 m). Puis, quittant les villages gurungs et leurs cultures en terrasses, nous pénétrons dans l'étroite vallée de la Modi Khola. Cette gorge est l'unique accès au sanctuaire des Annapurnas. Trek dans une belle forêt où alternent rhododendrons, bambous, chênes, fougères, bougainvilliers. Cet environnement est un régal pour les botanistes. Finalement, quelques passages un peu raides en escaliers de pierre nous amènent au hameau de Bamboo.

6h de marche, +900m et -520m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J16 - Trek, Camp de Base du Machhapuchhare (3700 m)

Départ pour l'une des très belles étapes du trek vers le Sanctuaire. En prenant de l'altitude, le sanctuaire dévoile peu à peu ses trésors : l'Annapurna III, le Gangapurna et le Machhapuchhare se dressent fièrement devant nous. Bientôt la forêt disparaît presque instantanément pour laisser place aux arbustes et aux alpages. Après quelques courtes traversées d'éboulis, nous atteignons le plateau de Deurali. Encore quelques efforts et nous arrivons au camp de base du Machhapuchhare (3700 m). La vue sur la face ouest de la montagne est impressionnante. Les cascades de glace brillent de tous côtés...

6h de marche, +1630m et -290m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J17 - Trek, Camp de base de l'Annapurna (4100 m)

Le spectacle devient purement magique. La porte d'accès au Sanctuaire de Annapurnas s'est visuellement refermée et nous sommes littéralement encerclés par d'énormes sommets qui pointent vers le ciel. Notre itinéraire monte progressivement vers le camp de base de l'Annapurna situé en bordure de l'immense glacier. La vue, à 360°, offre un panorama inoubliable sur les montagnes qui s'élèvent de tout côté et sur l'immense face Sud de l'Annapurna I, l'une des plus hautes du monde avec près de 3800 mètres de face entre la base du glacier et le sommet à 8091 mètres.

3h de marche, +400m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J18 - Trek pour Sinuwa (2350m)

Un lever frais et matinal nous permet de profiter à nouveau du panorama inoubliable de ce site unique, notamment au moment du lever de soleil. Petit-déjeuner et retour sur nos pas pour une descente des gorges de la Modi Khola. Le sentier est le même qu'à la montée mais, du fait du sens de la marche, il offre souvent d'autres impressions, avec d'autres lumières et d'autres panoramas. Nuit à Sinuwa.

7h de marche, +100m et -1900m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J19 - Trek jusqu'à Landrung (1730m)

Retour à Chomrong par le même itinéraire et dernière traversée des gorges de la Modi Khola. Le chemin bifurque pour passer rive gauche et rejoindre le beau village gurung de Landrung, dont les jolies maisons traditionnelles s'accrochent à la pente. Avec la température qui s'élève à nouveau, nous retrouvons peu à peu une végétation subtropicale. Les cultures en terrasses plongent à l'infini vers la vallée, avec à l'horizon, l'énorme Annapurna Sud (7219 m), son voisin le Hiunchuli (7246 m), ainsi que la pointe emblématique du Machhapuchhare (en forme de queue de poisson), sommet sacré n'ayant jamais été gravi. Installation au lodge.

5h30 de marche, +830m et -1130m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J20 - Trek, Phedi (1100m), Pokhara (800 m)

Poursuite vers le col de Deorali par une succession de plats et de raidillons, puis dans une forêt parfois dense où quelques singes passent de branche en branche. Arrivée sur une belle crête au hameau de Pothana, puis descente à Dhampus sous la ligne de crêtes avant de rejoindre une série d'escaliers de pierre ancestraux qui dégringolent vers la vallée. Le chemin traverse des beaux champs en terrasses parsemés de maisons népalaises pour finalement déboucher directement sur la route au lieu-dit de Phedi (1100 m)... Notre minibus nous attend et nous amène à Pokhara. Installation à l'hôtel en centre-ville à proximité du lac et temps libre jusqu'au dîner.

Transfert 1h30, 4h de marche, +170m et -800m de dénivelé.

Nuit en hôtel Bahari ou équivalent.

J21 - Kathmandu

Vol le matin en direction de Kathmandu, puis fin de journée libre pour une découverte de la ville et de ses alentours. Le guide reste avec le groupe (mais ne pourra pas se diviser si chacun va de son côté...). Nous vous conseillons le stupa de Bodnath, ainsi que les visites des anciennes villes royales de Bhaktapur (véritable musée vivant de la vallée) et de Patan. Capitales de petits royaumes aux XVIIe et XVIIIe siècles, les deux villes sont réputées pour leur magnifique architecture de style newar avec des temples de briques et de bois superbement sculptés et leurs toits en pagode de plusieurs étages. Retour à notre hôtel en fin de journée pour un dernier dîner en commun.

Transfert 2h30.

Nuit en hôtel Royal Singi ou équivalent.

J22 - Kathmandu et vol de retour

Matinée libre à Kathmandu. Comme la veille, le guide reste avec le groupe. Rendez-vous pour le repas de midi, puis selon l'horaire du vol de retour vers la France, nous prenons encore un peu de temps pour flâner ou nous partons directement pour l'aéroport afin de prendre notre vol de retour.

J23 - Arrivée à Paris

Itinéraire

Les routes dans la Marsyangdi Kholā et dans la Kali Gandaki sont récentes. Après la mousson ou lors de fortes pluies, des éboulements ou glissements de terrain sont possibles, les voies peuvent être momentanément coupées... Dans ce cas le programme devra être modifié ou ajusté, nous vous demandons alors d'être ouverts aux solutions proposées sur place.

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.

Les temps de transfert indiqués ne tiennent pas compte des pauses ni des aléas inhérents à tout voyage d'aventure (dégradation de routes, pannes, travaux, trafic...). Ils sont bien sûr donnés à titre indicatifs et peuvent être supérieurs.

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 4 / 5

Soutenu + : 16 jours de marche avec un col à 5400 mètres. Etapes moyennes entre 5 à 7 heures sur terrain varié, sentiers et hors sentiers, pierriers, névés en début de saison, avec dénivelé à l'exception de la journée de traversée du col (8/10h). Montée régulière en altitude propice à une bonne acclimatation. Une très bonne condition physique est requise en raison de la durée de l'itinéraire et de la longueur des étapes de la dernière semaine. Expérience de la montagne indispensable. Ici, l'aspect physique prime sur l'aspect technique.

Transport des bagages

Contrairement à d'autres pays himalayens, la tradition du portage à dos d'homme existe au Népal depuis la nuit des temps. C'est une source de revenus non négligeable pour de nombreux Népalais qui portent des charges impressionnantes atteignant 70 kilos, voire plus... Chacun de nos porteurs prend en charge, (en plus de ses affaires personnelles) les bagages de 2 participants. Nous vous demandons donc de limiter le poids de votre sac de trekking à 13 kilos.

Transferts

Véhicule privé avec chauffeur, adapté à la taille du groupe pour les transferts terrestres.

Vols intérieurs au Népal

Le 5 décembre 2013, la Commission Européenne a inscrit toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens faisant l'objet d'une interdiction d'exploitation dans l'Union Européenne. Il est un fait que l'ensemble des compagnies aériennes locales sont jugées insuffisamment sûres au regard des normes en vigueur dans l'Union Européenne. Cependant, des audits indépendants réalisés en 2015 et 2016 par des compagnies européennes (Lufthansa, TUI) ont démontré que les compagnies Yeti Airlines, Tara Air, Sita Air et Bouddha Airlines avaient les ressources suffisantes pour gérer la sécurité de leurs vols, en accord avec leurs obligations. Grand Angle aura donc exclusivement recours aux vols intérieurs opérés par ces 4 compagnies. En conséquence, nous avons fait le choix de rétablir les transferts aériens domestiques népalais dans nos séjours, en lieu et place des longs et inconfortables transferts routiers. Veuillez noter que les séjours incluant un ou plusieurs transferts aériens nous obligeront à vous adresser une attestation d'information à ce sujet. Cette dernière sera à nous retourner, dûment complétée et signée, afin de valider définitivement votre inscription.

Sachez que vous aurez tout de même la possibilité d'opter pour des transferts routiers si vous le souhaitez. Toutefois la durée, l'organisation et le coût de votre trek au Népal s'en trouveraient fortement modifiés. Nous restons à votre disposition pour toute question.

Groupe

De 4 à 12 participants.

Durée

23 jours, 22 nuits, 16 jours de marche.

Période de départ

Du	Au
28/03/2020	19/04/2020
10/10/2020	01/11/2020
31/10/2020	22/11/2020

Encadrement

Ce voyage est encadré par un guide népalais francophone.

Il est assisté par des Sherpas chargés de l'aide active auprès des clients et du reste de l'équipe népalaise. Sur ce séjour et en fonction de la taille du groupe, leur présence est la suivante : un sherpa pour 4 à 7 personnes; deux sherpas pour 8 à 10 personnes; trois sherpas pour 11 et 12 personnes. Ainsi, en cas de difficulté à passer un col ou autre, un sherpa peut redescendre en toute sécurité avec une personne.

Le guide local est le seul décisionnaire en cas de modification de programme cependant, en cas de problèmes plus importants, liés aux intempéries ou à des modifications de vols intérieurs, Grand Angle est alerté et fait face à ces aléas, les choix les plus adaptés.

Confort

► Hébergement

Kathmandu

Hôtel Royal Singi 4* (ou équivalent). Idéalement situé dans le centre de Kathmandu, l'hôtel se situe à 10 minutes à pied du quartier touristique de Thamel, au calme. Une large terrasse permet de prendre le petit déjeuner de type buffet à l'extérieur. Les chambres sont spacieuses et bien agencées, les plus élevées possédant une jolie vue sur Kathmandu. Petit plus, chacune possède son réseau wifi, idéal pour rester en contact ou partager votre séjour.

Pendant le trekking

Nuits en lodge/guesthouse.

Nous logeons en lodges et guesthouse, au cours du circuit. Les lodges ne sont pas des hôtels, leur confort est variable et parfois très sommaire. Nombreux sont ceux possédant des douches chauffées à l'énergie solaire (souvent payantes). Les chambres ne sont généralement pas chauffées, un bon duvet est donc obligatoire.

J15 : le nombre de lodges étant limité, il est parfois nécessaire de partager les chambres à plusieurs personnes afin de loger tous les trekkers.

Les hôtels indiqués dans le programme le sont à titre indicatif et les photographies présentées sont non-contractuelles. Des changements sont possibles en fonction de différents paramètres (travaux, changement de propriétaire, modification de la qualité de service, disponibilité...). Dans ce cas et dans la mesure du possible, nous choisissons des hébergements de catégorie équivalente.

► Restauration

Pendant le trekking, repas froid (pique-nique) ou chaud à midi et repas chaud le soir préparé par l'équipe de cuisine ou par les propriétaires des lodges où nous dormons. Le dîner est traditionnellement servi tôt (entre 18h et 19h30) et débute avec une soupe, très appréciée en altitude car elle hydrate et elle réchauffe. Des vivres de course sont portés par l'équipe pour vous offrir des encas pendant la journée et lors des pauses.

Pendant la partie dans les villes, repas chauds midi et soir dans des restaurants locaux. Nous fournissons de l'eau minérale lors des repas aux restaurants, comprenant une grande bouteille pour 4 personnes, par repas !

NB : Pour les visites en villes et lors du trek nous vous invitons à utiliser l'eau du robinet à l'hôtel ou au lodge et de la traiter avec des pastilles de type (hydroclonazone ou micropur...). Il est aussi possible d'investir avant votre départ dans une gourde filtrante avec filtre à charbon (de type Katadyn, environ 50 € ...).

Le dal bhat (riz/lentille) est le plat national népalais ; délicieux et sain, le dal bhat représente un bon apport nutritionnel. Aux côtés de ce plat, vous trouverez une grande variété de légumes, céréales, pommes de terre, viandes et fruits... Les hôtels et les restaurants rivalisent désormais d'idées culinaires pour améliorer l'ordinaire des repas.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à l'aéroport de Paris.

► Dispersion

Le J23 à l'aéroport de Paris.

Convocation

Une convocation individuelle est envoyée à chaque participant, en général un mois avant le départ du voyage.

Cette convocation reprend dans le détail l'ensemble des vols internationaux liés au voyage. Pour les vols intérieurs, gérés par notre partenaire, il est impossible de vous donner les horaires et les numéros de vols. Ceux-ci vous seront donnés par votre guide sur place.

Prolongez votre séjour

Extension de 3 jours : Safari au Parc National de Chitwan

J1 • Kathmandu (ou Pokhara) - Parc National de Chitwan

Nous quittons Kathmandu (ou Pokhara) pour suivre la rivière Trisuli jusqu'à Muglin, puis direction plein sud pour rejoindre le Parc National de Chitwan. Nous quittons les collines du centre du Népal pour déboucher dans la plaine fertile du Terai. Grenier à grain du Népal, l'altitude ne dépasse pas 300 mètres et l'atmosphère est tropicale. Quel contraste avec les montagnes himalayennes ! Arrivée aux portes du parc, installation à l'hôtel et première découverte des environs.

NB : Bien que situé en périphérie du parc, le Jungle Villa Lodge offre de meilleures possibilités d'accès à la faune sauvage que les lodges situés à l'intérieur.

Transfert de 4h à 5h.

Nuit à Jungle Villa Lodge.

J2 • Parc national de Chitwan

Niché au pied des Himalaya, le Parc national de Chitwan couvre une vaste plaine subtropicale enserrée entre deux vallées fluviales. Il héberge l'une des dernières populations de rhinocéros unicornes d'Asie et constitue également l'un des derniers refuges du tigre du Bengale. La flore et la faune y sont très denses. C'est entre autres à dos d'éléphant que nous partons pour un safari à la découverte de la vie sauvage : rhinocéros, daims, singes, gawhials (crocodiles), oiseaux variés.... Si la chance nous sourit, peut-être apercevrons-nous un tigre ou un léopard.

Transfert de 1h.

Nuit à Jungle Villa Lodge.

J3 • Parc National de Chitwan - Kathmandu

Matinée libre pour faire la grasse matinée ou faire une petite balade aux abords du parc. Puis nous quittons le lodge pour rejoindre Kathmandu. Nous allons ensuite directement à l'aéroport prendre notre vol de retour, où nous posons nos valises à l'hôtel proche du centre-ville.

NB : cette journée ainsi que les repas peuvent être adaptés en fonction du programme initial et des horaires aériens du vol retour.

Transfert de 4h à 5h.

Votre budget – Safari au Parc National de Chitwan

► Les prix comprennent

- l'assistance d'un guide local francophone pour les visites et de chauffeurs pour les transferts privés
- les transferts terrestres en véhicules privés
- l'hébergement en hôtel tel que décrit dans le programme, base chambre double
- les entrées et activités au sein du Parc National de Chitwan
- les repas du petit-déjeuner du J1 au déjeuner du J3

► Les prix ne comprennent pas

- l'éventuel supplément sur le retour différé sur les vols internationaux
- les boissons, pourboires laissés à l'équipe locale et toutes dépenses d'ordre personnel

Votre budget - Grand Tour des Annapurnas

► Les prix comprennent

- les vols internationaux aller et retour, en classe économique, au départ de Paris
- les taxes aéroportuaires au départ de Paris
- les vols intérieurs tels que décrits dans le programme, en classe économique
- les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme
- l'hébergement en hôtels, lodges... tels que décrits dans le programme, base chambre double
- les repas du dîner du J2 au déjeuner du J22 sauf le déjeuner du J21
- des vivres de course pendant le trekking
- l'assistance d'un guide local francophone de notre agence au Népal
- l'assistance d'une équipe locale : chauffeurs, sirdar, sherpa et porteurs pour le trekking
- le permis de trek et les taxes du parc national de l'Annapurna
- un carnet de voyage (carte de trek, guide Ifremmont et guide pays) avant le départ
- une trousse collective de premier secours
- un caisson hyperbare (CERTEC)
- l'accès 24h/24 et 7j/7 au service médical de l'Ifremmont (Institut de formation et de recherche en médecine de montagne)
- une assistance à l'enregistrement à l'aéroport de Roissy à Paris

► Les prix ne comprennent pas

- les dépenses d'ordre personnel
- les visites optionnelles à Kathmandu (de 20€ à 50€ par personne, suivant la taille du groupe et les sites visités)
- les boissons
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité, à régler à la réservation). Attention pas de chambre individuelle dans les lodges : 150 € / personne

► Vos dépenses sur place

- les pourboires laissés à l'équipe locale
- les frais de visa

► Pourboires

- guide francophone 3 € / jour / participant
- chauffeur 1 à 2 € / jour / participant
- assistant 1 à 2 € / jour / participant
- porteurs / muletiers 1 € / jour / participant

A cela il est possible selon votre satisfaction, de laisser quelques pourboires dans les hôtels ou au restaurant...

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Taxes aériennes

Les taxes aériennes sont comprises dans le prix. Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

Accès

► En avion

Vols réservés (à l'aller et au retour entre Paris et Kathmandu), fonction des dates de départ, sur les compagnies régulières suivantes : Qatar Airways (via Doha), Etihad Airways (via Dubaï), Emirates + Fly Dubaï (via Dubaï), Turkish Airlines (via Istanbul), Oman Air (via Mascate), Jet Airways (via Bombay).

Pour les départs de province, consultez-nous. Dans ce cas, en fonction des horaires et des disponibilités, le vol peut être opéré par d'autres compagnies. Prévoir un surcoût qui sera précisé en cas de confirmation de votre part.

Pour les vols intérieurs, gérés par notre agence réceptive, il est impossible de vous donner les horaires et les numéros de vols. Ceux-ci vous seront donnés par votre guide sur place.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable et durable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Les vêtements

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives. Le bloc savon de Marseille est idéal, pour se laver de la tête aux pieds et faire la lessive. Il est également peu polluant. (Pensez à vous laver en aval du camp).

ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels.

- Une veste Goretex
- Un sweat polaire
- Des T-shirts à manches courtes
- Un T-shirt à manches longues
- Une veste en duvet (option)
- Un pantalon léger (en toile)
- Un pantalon de randonnée
- Un chapeau ou casquette et foulard
- Des paires de chaussettes
- Des sous-vêtements
- Un bonnet
- Une paire de gants polaires (wind stopper)
- Une paire de gants chauds
- Un collant thermique
- Des guêtres (option)

Les chaussures

- Chaussures de trekking : peu importe la marque, l'essentiel est de se sentir dedans comme à l'intérieur de "charentaises". Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip)
- Sandales et chaussures légères : pour les passages de gués ou le soir

Le couchage

- Un sac de couchage (-15°C confort)
- Un drap sac
- Une petite taie d'oreiller, en option !

Divers

- Une petite trousse de toilette
- Un savon de Marseille (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...)
- Une serviette légère (40 x 120 cm)

- Une pharmacie d'urgence (détail ci-dessous)
- Une gourde isotherme (ou une poche à eau avec pipette)
- Une paire de bâtons télescopiques
- Une lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange)
- Un rouleau de papier toilette
- Crème de protection solaire (indice élevé) + stick de protection des lèvres
- Une excellente paire de lunettes de soleil (indice 3 minimum...)
- Un paquet de lingettes sans alcool
- Répulsif anti-moustiques (en général éloigne aussi d'autres insectes)
- Anti-puces, l'essence naturelle de Lavande est très efficace
- Un grand sac plastique à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires
- Une pochette anti-vol portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance

Pharmacie personnelle

Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des troussees pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

Diarrhées et Constipation

- Tiorfan 100mg
- Intetrix
- Forlax 10mg

Nausées

- Motilium (Lyoc) 10 mg

Hémorroïdes

- Ginkor Fort

Fort Brûlures Gastriques

- Mopral ou Inexium

Antalgiques

- Aspirine du Rhone à croquer 500 mg
- Paracetamol 500 mg

Anti Inflammatoire

- Prednisolone (Solupred 20)
- Profenid 100 mg

Décontracturant

- Coltramyl 4 mg

Ophtalmologie

- Serum Physiologique
- Sterimicine (Tobrex)

Somnifère

- Stilnox

Anti Infectieux

- Pyostacine 500 mg
- Zytromax 500 mg

Usage Externe

- Voltarene ou Diclofenac
- Dexeryl – Fucidine

Pansements et Accessoires

- Compresses Stériles
- Sparadrap
- Bande de Tulle Sterilux
- Elastoplast
- Dosette Chlorexidine
- Steri-Strip
- Dosette Bétadine
- Ciseaux
- Une couverture de survie

Purificateur d'Eau

- Hydroclonazone ou Aqua Tabs

Altitude

- Diamox

Vous devez adapter les quantités avec l'aide de votre Médecin et selon si vous partez seul, en couple, en famille ou entre amis.

Bagages

Le petit sac à dos : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours pendant les marches, les visites et les transferts. Rappel : en additionnant la longueur, la largeur et la profondeur de votre sac il ne doit pas dépasser 115cm. Poids maximum théorique : 5 kg. Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de bâtons télescopiques, de nourriture ni de liquide d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine !

Le bagage de soute pour les vols internationaux : la majorité des compagnies aériennes limite le nombre et le poids de vos bagages en soute à 1 seul bagage de 20 kg par personne. Ce bagage doit être étanche, très résistant et il doit être marqué avec nos étiquettes afin d'être repéré plus facilement. Attention : tout sac supplémentaire ou surpoids vous sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement.

A l'hôtel à Kathmandu, votre guide vous prêtera un grand sac de voyage étanche et souple, de contenance 90l, avec une ouverture en U. Vous y rangerez toutes vos affaires utiles pour le trek.

Au départ du trek, le grand sac de voyage étanche sera porté par nos équipes et ne devra pas dépasser 13kg. Vous laisserez à la conciergerie de l'hôtel de Kathmandu, votre sac personnel avec les affaires que vous souhaitez retrouver à votre retour.

Sécurité de vos bagages

Lors des trajets aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. Tout litige doit être traité directement entre le transporteur et vous, à l'arrivée du vol. En cas de non livraison, de vol ou de détérioration de votre bagage, il est impératif de faire une déclaration auprès de la compagnie aérienne. Notre équipe locale sera ensuite à vos côtés pour résoudre au mieux le problème et vous acheminer le cas échéant vos affaires. En cas de frais supplémentaires, il faudra les régler directement sur place.

Au cours du voyage, vos bagages doivent être adaptés aux conditions de transport.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition pour votre passeport, argent, bijoux...), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant. Le sac contenant vos affaires personnelles de la journée, vos papiers et argent, sont sous votre responsabilité, Grand Angle ne serait être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

► Passeport

Avant toutes démarches administratives, merci de vérifier que votre passeport est valable plus de 6 mois après la date du retour et qu'il comporte au minimum 2 pages vierges.

► Permis de trekking

Grand Angle se charge de ce permis. Pour l'obtenir merci de nous envoyer dès l'inscription la copie de la page administrative de votre passeport et 6 photos d'identité identiques et récentes.

► Visa

Vous devez être en possession d'un passeport dont la validité est de 6 mois minimum. Pour ce voyage vous avez besoin d'un visa, que vous pouvez obtenir de 3 manières différentes :

1/ Via internet

La demande de visa s'obtient sur [le site](#) officiel. C'est le plus simple et le plus économique !

Il faut remplir [un formulaire](#), vous devez ensuite vous acquitter des frais par carte bancaire. Vous recevrez ensuite une confirmation qu'il faudra imprimer et présenter avec votre passeport à votre arrivée au service d'immigration népalais.

La demande est valable 15 jours précédant votre date d'arrivée en Népal (elle sera invalidée passé ce délai et devra faire l'objet d'une nouvelle demande), pour une durée maximale de 90 jours.

2 / En arrivant

Vous réalisez ce visa en arrivant à l'aéroport de Katmandu, mais sur place vous ne pouvez utiliser que [les bornes électroniques](#) (sur [le site](#) officiel). Nous vous conseillons donc de faire la demande à l'avance, car vous pouvez économiser beaucoup de temps.

Les coûts sont les suivants :

- 25 US\$ (ou son équivalent en euro) pour un visa à entrées multiples de 15 jours
- 40 US\$ (ou son équivalent en euro) pour un visa à entrées multiples de 30 jours
- 100 US\$ (ou son équivalent en euro) pour un visa à entrées multiples de 90 jours

Pour information, la monnaie n'est pas toujours rendue en euro.

3 / Vous réalisez ce visa en France avant votre départ

Dans ce dernier cas, vous devez demander ce visa au moins 45 jours avant le départ. Nous vous fournissons lors de l'inscription tous les documents nécessaires pour cette obtention.

Vous pouvez dès votre inscription prévoir les documents suivants :

- Le passeport original signé, d'une validité minimale de 6 mois après la date de retour, avec au minimum 2 pages vierges successives
- 1 formulaire de demande de visa complété daté et signé
- 1 photo d'identité récente (datant de moins de 6 mois) sur fond blanc
- Le règlement : avant d'envoyer votre passeport merci de téléphoner à l'Ambassade ou à une société de visas (par exemple : Visas Express) afin de vérifier le montant
- 1 enveloppe libellée à votre adresse pour le retour de votre passeport

Les formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Nous vous conseillons d'envoyer vos documents par Chronopost.

Où obtenir votre visa : vous avez plusieurs possibilités pour demander votre visa ; vous pouvez vous adresser :

- A l'Ambassade du Népal : attention l'Ambassade ne délivre pas de visa par correspondance. Vous devez vous présenter et revenir quelques jours plus tard pour récupérer votre visa.

45 bis rue des Acacias

75017 Paris

Tél : 01 46 22 48 67

Ouverture du lundi au vendredi de 10h à 13h et 14h-17h

- Au Consulat du Népal : vous devez vous présenter dans les locaux du Consulat avec tous les documents demandés uniquement le mardi de 18h00 à 20h00, votre visa est délivré de suite.

2 rue Victor Morin

76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 07 18 12

e-mail : consulat-nepal@wanadoo.fr

- Au Consulat du Népal : par correspondance.

Boîte postale N°40257

2 Rue Victor Morin

76130 Mont Saint Aignan

Tél : 02 35 07 18 12

- Soit avec l'aide d'un organisme de visa comme Visas Express :

6 Rue Lord Byron

75008 Paris

Tél : 08 25 08 10 20

e-mail : info@visas-express.fr

Pour les ressortissants suisses :

Formalités identiques à celles des ressortissants français.

Si vous n'êtes pas détenteur d'un passeport français ou suisse, merci de bien vouloir vérifier les formalités d'entrée auprès des services diplomatiques du pays. A réception de votre passeport avec le visa veuillez vérifier si ce visa correspond bien à votre demande et aux dates de votre voyage. Partez toujours en voyage avec 2 photos d'identité couleurs et la copie de votre passeport.

► Vaccins

Aucune vaccination n'est obligatoire. Soyez à jour pour les vaccinations classiques en priorité tétanos et polio. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés. L'hépatite A est transmise par la consommation d'eau contaminée, la B est transmise par relations sexuelles ou contacts sanguins et parfois par la salive.

Décalage horaire

Paris + 3h45 en été, + 4h45 en hiver.

Climat

Attention les premiers jours se déroulent à une altitude inférieure à 2000 m. La chaleur et l'humidité, surtout au printemps peuvent être difficiles. Conseil de pro: acheter sur place « à Arughat », un parapluie, qui vous servira d'ombrelle, plus efficace et plus frais qu'un chapeau ou casquette. Il vous protégera aussi efficacement en cas de mauvais temps !

Pour la majorité des régions népalaises, le printemps et l'automne sont les périodes privilégiées pour le trekking.

De fin février à fin avril, les rhododendrons en fleurs composent un feu d'artifice floral entre 2000 et 3800 m. C'est une période chaude en moyenne altitude. Généralement, le temps est clair le matin, les nuages bourgeonnent sur les hauts sommets l'après-midi et donnent parfois des orages. La mousson dure de juin à septembre.

L'automne, d'octobre à décembre est la saison la plus claire. Il fait froid la nuit sur les treks de haute altitude.

L'hiver, la neige bloque les cols en haute altitude. Le temps est beau et froid. Et la vallée de la Marsyangdi Khola reste accessible jusque vers 4000 m.

Attention : quelle que soit l'époque de l'année, il peut neiger au-dessus de 3 500 m d'altitude.

Les passages des cols s'effectuant avec un départ très matinal, les températures peuvent descendre très bas (entre -10° et -20°).

Depuis quelques années nous constatons une évolution météorologique ne permettant plus de garantir aucune période avec fiabilité... Des brumes et nuages de condensations ont d'ailleurs tendances à se développer sur les contreforts sud de la chaîne himalayenne, et ce, à n'importe quel période de l'année... Les statistiques des cinquante dernières années restent toutefois un indicateur de tendances...

Rappel : la météo est un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Devise

La devise au Népal est la roupie népalaise (NPR).

Taux indicatif au 07/01/2019 : 1 € = 127 NPR.

Espèces : vous pouvez changer des USD, des CHF ou des EUROS dans les banques, les bureaux de change et les hôtels des villes principales.

CB : les distributeurs sont de plus en plus fréquents mais ne fonctionnent pas toujours ! Il est préférable de garder ce système en secours.

Quelques prix: - un repas à Kathmandu : 5 à 30 € selon le standard et ce que vous souhaitez - un thé = 0,3 à 1 € - Coca / Fanta = 1 à 2 € - une bière (650ml) = 1,5 à 6 € - une bouteille d'eau = 0,20 à 3 €.

Lexique

Français > Anglais > Népal

Bonjour > Hello > Namaste

Au revoir > Good Bye > Phéri Béthonla

Merci > Thank you > Dané bath

Aujourd'hui > Today > Aja

Hier > Yesterday > Hijo

Demain > Tomorrow > Bholi

Bonne nuit > Good night > Soubaratri

C'est beau > It's Nice > Ramro TCha

C'est bon > It's Good > Ramro Tcha / Mitho Tcha
Montagne > Mountain > Himal / Kang
Ca va bien > I'm Fine > Malaï ramro Tcha
Ca ne va pas > I feel bad > Malaï ramro Tchaïna
J'ai faim ! > I'm Hungry > Malaï Bok Lagyo
Combien ça coute? > How much is it? > Khoti oh?
Quelle heure est-il? > What time is it? > Khoti Bajyo?
Père > Father > Bua
Mère > Mother > Ama
Frère > Brother > Bhaï / Dhaï
Sœur > Sister > Bahini / Didi
1- One > EK
2- Two > Doui
3- Three > Tine
4- Four > Tchar
5- Five > Panch
6- Six > Tsa
7- Seven > Sat
8- Eight > Hat
9- Nine > Naw
10-Ten > Das
20-Twenty > Bis
30- Thirty > Tis
40-Forty > Tchalis
50-Fifty > Patchas
100-One Hundred > Ek sei
200-Two Hundred > Doui Sei
1000-OneThousand > Ek Aja

Pourboire

Ils font partie de la culture du pays. Au Népal il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Indépendant du salaire, ce geste auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié. La somme totale est à répartir de façon hiérarchique entre les chauffeurs, le guide et l'équipe locale. Nous vous conseillons de réaliser une enveloppe collective, pour chaque intervenant (guide, cuisinier, muletiers, chauffeurs...) afin d'éviter les oublis.

Electricité

Nous vous conseillons d'acheter (dans les aéroports) un adaptateur international (tous types de prises). En effet, vous trouverez au Népal principalement 2 types de prises : C (norme Française) ou D (norme Anglaise). Les salles de bains des hôtels sont généralement équipées de prises aux normes C, ailleurs c'est la norme D qui prédomine. Dans les lodges et les régions reculées, chaque propriétaire se débrouille avec ce qu'il trouve, il est donc possible de trouver d'autres types de prises. Nous vous invitons à consulter [le site](#) ci-dessous pour vos voyages dans le monde.

Vous noterez aussi que la distribution d'électricité dans la vallée de Kathmandu est minimale, entraînant des coupures de 4 à 16 heures par jour, suivant la saison et le niveau d'eau des rivières ! Le manque d'infrastructures énergétiques et la surpopulation de la vallée due à l'exode rural expliquent aussi cette situation. L'utilisation intensive de groupes électrogènes permet de pallier en partie ces carences.

Concernant internet, la connexion est très lente (souvent en 56 kB !).