

Tour du Manaslu

Népal

Code voyage : NPLGP0005

Randonnée guidée • Itinérant

17 jours • 16 nuits • 11 jours de marche • Niveau : 3 / 5



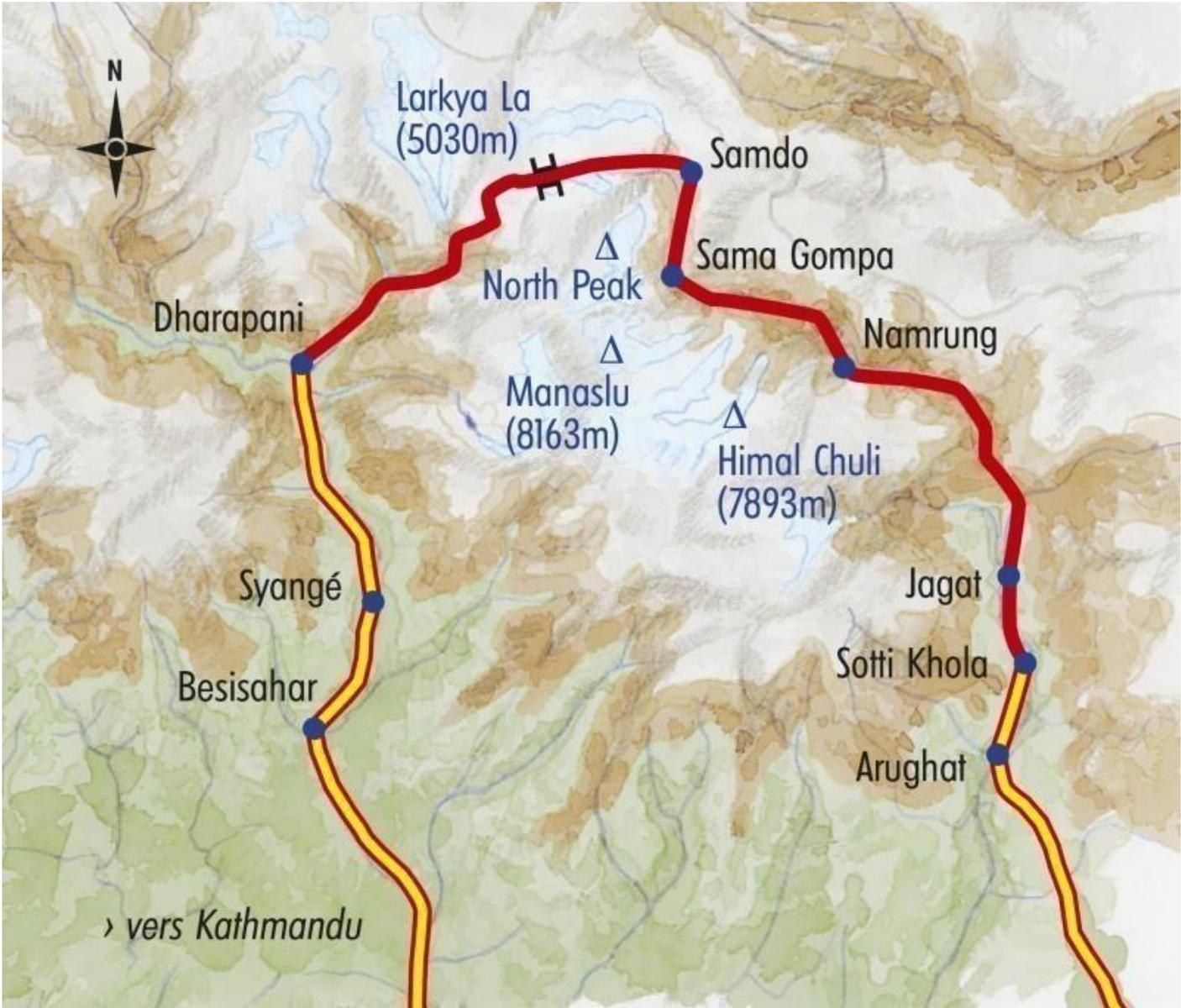
Voisin des Annapurnas, le Manaslu est un massif d'un esthétisme sans comparaison. Ses vallées secrètes ont toujours vu passer les caravanes de yaks commerçant avec le Tibet. Paysages de hautes montagnes, hautes vallées s'enfonçant au cœur des glaciers, parois gigantesques de l'Himal Chuli, villages traditionnels sont les ingrédients de cet itinéraire de toute beauté.

Points forts

- Une grande diversité de paysages, des vallées subtropicales aux cols glacés
- Un trekking magnifique autour du très esthétique sommet du Manaslu
- Une journée d'acclimatation optimale au joli village de Sama Gompa
- Les vues rapprochées sur les hauts sommets : Himlung Himal, Kang Guru...

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 (en général dans l'après-midi) 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 capitale du Népal, grouillante et colorée. Bus, camions, vélos et vaches sacrées s'entrecroisent dans une sympathique pagaille... Selon l'horaire d'arrivée, visite des environs ou simplement installation et repos à l'hôtel avant votre 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 - Route > Arughat Bazar (500 m) > Sotti Khola (710m)

Départ très matinal en bus privé pour Arughat Bazar, village blotti au fond des gorges de la Bhuri Gandaki. Traversée du pont à pieds pour rejoindre Arughat, puis Jeep jusqu'à Sotti Khola en longeant de beaux paysages de rizières et des villages traditionnels népalais. Rencontre avec nos porteurs et /ou début du trekking si la piste ne permet pas d'atteindre le camp fixe de Sotti.

Transfert de 8 à 10h.

Nuit en camp fixe.

J4 - Trek > Machhakhola (930 m)

Première journée de trekking, souvent chaude, qui se déroule en fond de vallée. Progression à travers de beaux villages installés entre forêts subtropicales, bambous et cultures en terrasses. C'est l'occasion de découvrir les petits métiers d'artisanat local, les pêcheurs dans la rivière, de déguster un verre de jus de canne à sucre... Installation au lodge à Machhakhola.

6h de marche, +750m et -530m de dénivelé.

Nuit en lodge à Machhakhola.

J5 - Trek > Jagat (1370 m)

Nous traversons la Machhakhola, puis passons à Khorlabesi en longeant la Bhuri Gandaki. Une heure après nous arrivons à Tatopani où un pont suspendu nous permet de changer de rive. Passé Dobhan, nous poursuivons en suivant un joli plateau jusqu'à Shialuli Bhoti. Montée raide vers Yaruphant. Traversée de la Yaru Khola puis passage sur la rive droite de la Bhuri Gandaki. Le sentier rejoint alors Jagat (le mur), point d'entrée réel dans la Manaslu Conservation Area. Beau chemin pavé et premier chorten.

6h de marche, +650m et -210m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J6 - Trek > Deng (1930 m)

Montée rive droite en traversant les villages de Saleri et Sirdibas jusqu'au pont sous Philim. Le chemin se transforme en sentier balcon jusqu'à Ekle Bathi (1620 m) ; belle vue sur le village de Pansing. Pendant une heure le sentier est taillé dans la falaise au-dessus d'une gorge impressionnante. A Pewa (1750 m), la vallée s'ouvre pour offrir un beau panorama sur le massif du Ganesh Himal. La végétation tropicale fait place à une végétation alpine. Traversée des gorges profondes de la Bhuri Gandaki sur un pont en fer. A cet endroit vous êtes au cœur de montagnes gigantesques aux parois vertigineuses... Le sentier évolue entre zones boisées et zones rocheuses, la végétation change progressivement. Encore quelques petits ponts de bois et c'est l'arrivée au village de Deng où l'influence tibétaine se fait déjà sentir, autant par l'architecture que par les faciès des villageois, ou encore les moulins à prières.

6h de marche, +780m et -220m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J7 - Trek > Namrung (2550 m)

Depuis Deng, une courte descente conduit à un pont sur la Bhuri Gandaki, suivie d'un raidillon chaotique qui rejoint le sentier en balcon sous le plateau de Bihi. Détour possible à Bihi, beau village entouré d'un mur à mani, ici la vallée s'ouvre avec de belles cultures en terrasses. Au niveau de Suksam, on pourra admirer de magnifiques épicéas géants. La vallée se resserre à nouveau avant une dernière montée raide pour atteindre Namrung, village particulièrement typique.

6 à 7h de marche, +900m et -280m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J8 - Trek > Lho Gaon (3110 m)

Après le superbe plateau cultivé qui traverse les hameaux de Baksan, Lihi et Wangsang, nous marchons avec en toile de fond, le Manaslu, immaculé, contrastant avec la couleur des champs. Le sentier arrive bientôt à Shyo, nous offrant des belles vues sur les Ganesh puis l'Himal Chuli. Nous passons devant une belle série de chortens et de murs à mani. Arrivés à Lho, nous visitons le village, l'école et son petit monastère, puis nous nous installons au lodge pour la nuit.

5h de marche, +680m et -120m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J9 - Trek > Sama Gompa (3420 m)

A la sortie du village de Lho Gaon, le chemin descend vers la rivière avant d'emprunter un raidillon qui traverse une belle forêt de résineux pour atteindre Shyala. Le sentier, superbe, continue en balcon vers le magnifique plateau de Sama. Les grands sommets nous entourent et nous nous installons dans un lodge au cœur du village tibétain de Sama.

3h30 de marche, +510m et -200m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J10 - Journée à Sama (3420 m)

Journée consacrée à l'acclimatation ! Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de rester se reposer à Sama Gompa. Pour les autres, si la météo est belle, il est possible d'aller tutoyer les glaciers et le fond du cirque de Ramanan Kharka (4300 m) en s'engageant dans la magnifique vallée de Pugyen. Par beau temps, c'est une journée inoubliable dans un cirque étincelant de blancheur, au pied de sommets gigantesques et majestueux : Peak 29, Manaslu, Himal Chuli. Ici nous sommes au cœur du grand Himalaya, entouré de faces géantes dans lesquelles l'homme ne se risque que très rarement ! Retour au même lodge que la veille.

0 à 6h de marche, +800m et -800m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J11 - Trek > Samdo (3800 m)

Visite matinale du monastère et possibilité de monter en direction du lac glaciaire de Birendra Kund, situé au pied du glacier du Manaslu. Balade facile vers Kermo Manan (très long mur à mani), la vallée de style alpin monte en douceur vers le village typiquement tibétain. Traversée d'un petit pont, puis une courte et raide montée permet d'atteindre le plus beau village du tour : Samdo (200 habitants). Le Tibet est tout proche par le Lajing Banjyang. Les habitants de Samdo, d'origine tibétaine, commercent encore de façon régulière avec les familles et les grands-parents vivant au Tibet. Découverte de ce village superbe et accueillant, repos.

3 à 4h de marche, +420m et -40m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J12 - Trek > Dharmashala (4460 m)

Montée jusqu'aux baraques de Dharmashala par un sentier en balcon (4460 m). Il est important de partir tôt en raison des nombreux torrents intermittents, qui grossissent au fur et à mesure que le soleil monte ! Repas au camp, après-midi de repos ou balade dans l'une des combes en amont du camp, à la poursuite des "Blue sheep". Le camp fixe est équipé de lits dans plusieurs tentes, de tentes toilette et d'une tente mess avec tables et chaises, comme au lodge.

3 à 4h de marche, +710m et -50m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J13 - Trek > Larkya La (5030 m) > Bimtang (3600 m)

Départ matinal. En suivant une moraine, le chemin mène à un grand lac glaciaire pour ensuite arriver sur un grand plateau. Belles vues sur d'immenses glaciers et sur la face nord du Manaslu. Arrivée au col de Larkya en plus ou moins 4h. Vues uniques sur l'Himlung Himal, le Kang Guru, et plus loin l'Annapurna II. Après le col, le sentier monte encore légèrement dans les rocailles, pour tout juste passer la cote 5000 m, avant de plonger dans la face ouest, raide et souvent enneigée. Passage à Larcia (4700 m) puis Tabuche, des lieux-dits ! Le sentier rejoint une moraine latérale à proximité du gigantesque glacier descendant du cirque des Peri Himal. Arrivée sur le plateau verdoyant de Bimtang, situé dans un cirque entouré de sommets aux glaces étincelantes. Repos bien mérité dans un lodge rustique.

8 à 9h de marche, +840m et -1700m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J14 - Trek > Tilje (2250 m) > Dharapani (1900 m)

Longue descente, variée. Depuis la zone glaciaire le sentier traverse d'immenses forêts aux épicéas gigantesques, entrecoupées de prairies d'alpages. Vues sur les sommets du Manaslu et sur le massif du Peri Himal. Puis, prennent place de belles cultures d'altitudes avant d'atteindre le village de Tilje blotti au-dessus de la gorge. Le sentier rejoint à nouveau les exubérances de la forêt tropicale (rhododendrons géants, lichens, mousses...). Derniers moments de descente le long de la Dudh Khola avant la jonction avec la Marsyangdi Khola. Après Tonje, le sentier rejoint Dharapani (et le tour des Annapurnas par la même occasion).

7 à 8h de marche, +350m et -2050m de dénivelé.

Nuit en lodge.

J15 - Route > Kathmandu (1340 m)

Une longue journée nous attend, il va falloir se lever tôt !!! Changement de moyen de locomotion, nous montons dans des Jeeps qui nous descendent le long des gorges de la Marsyangdi, jusqu'au gros bourg de Besisahar (bazar vivant et grouillant d'activités). De là, nous prenons un bus qui nous amène directement à Kathmandu, en traversant de beaux paysages de rizières en terrasses, avec en toile de fond les sommets enneigés des Annapurnas et des Manaslu. Installation à l'hôtel en soirée et dernier dîner en commun.

Transfert de 10h.

Nuit en hôtel Royal Singi ou équivalent.

J16 - Kathmandu, vol de retour

Matinée libre à Kathmandu. Le guide reste avec le groupe (mais ne pourra pas se diviser si chacun va de son côté...). 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.

J17 - Arrivée à Paris

Itinéraire

Les routes dans la Marsyangdi Khola 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 3 / 5

11 jours de marche consécutifs, le franchissement d'un col à tout juste 5000 m qui, selon les conditions, peut-être plus technique que le Thorung La, avec des passages qui peuvent demander une attention particulière.

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.

Groupe

De 4 à 12 participants.

Durée

17 jours, 16 nuits, 11 jours de marche.

Période de départ

Du	Au
13/03/2020	29/03/2020
10/04/2020	26/04/2020
09/10/2020	25/10/2020
23/10/2020	08/11/2020
06/11/2020	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 5 personnes; deux sherpas pour 6 à 8 personnes; trois sherpas pour 9 et 12 personnes. Ainsi, en cas de difficulté à passer un col ou autre, un sherpa peut redescendre en toute sécurité avec une personne.

Tous nos guides reçoivent des formations à l'encadrement : gestions des aléas, rythme de marche, sécurité, aspects médicaux, connaissance du milieu. Ces formations sont renouvelées tous les 2 ou 3 ans au maximum.

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 lodges.

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 des lodges ne sont généralement pas chauffées, un bon duvet est donc obligatoire. Attention les chambres individuelles ne sont pas garanties dans les lodges...

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.

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 J17 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 Teraï. 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 – Tour du Manaslu

► Les prix comprennent

- les vols internationaux aller et retour, en classe économique et au départ de Paris
- les taxes aéroportuaires au départ de Paris
- les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme
- l'hébergement en hôtels, lodges, camp fixe... tels que décrits dans le programme, base chambre double
- les repas du dîner du J2 au déjeuner du J16
- 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
- les permis de trekking et les taxes de parc national Manaslu et Annapurnas
- 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) : 100 € / personne. Attention pas de chambre individuelle dans les lodges

► 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

Vol sur une compagnie régulière avec escale, puis continuation vers Kathmandu. Nous privilégions toujours des compagnies proposant des services de qualité, un faible temps d'escale, des horaires confortables afin de faciliter les connections pour celles et ceux partant de province. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails à propos de ces vols.

Il n'existe pas à ce jour de vols directs entre Paris et Kathmandu. Les compagnies privilégiées sont celles du golfe (Qatar, Emirates, Etihad, Oman Air), aux qualités de service excellentes

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.

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 !).