



## TREKKING

# TREK DU HAUT DOLPO

(24 JOURS)

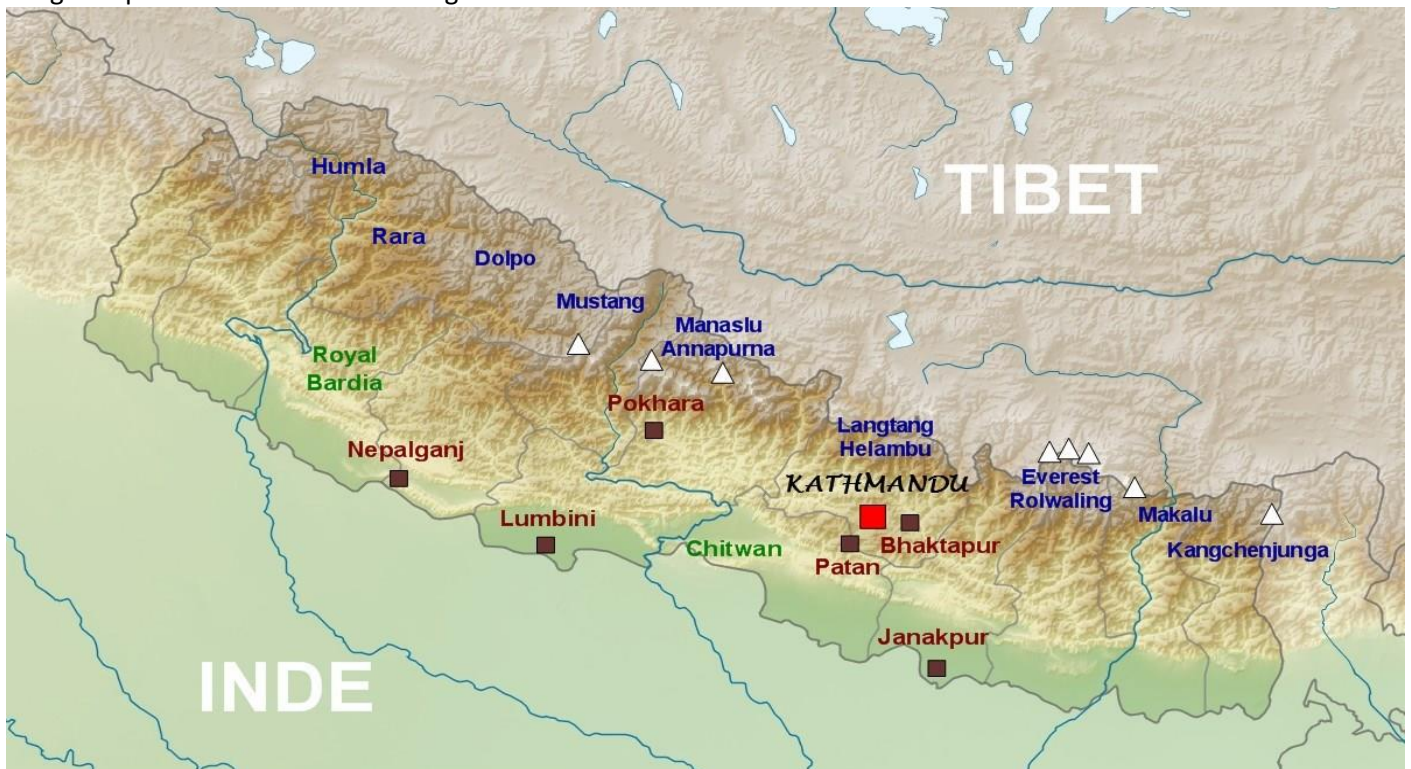
REF TM 03

Ce trekking exceptionnel vous plongera en immersion total dans la culture Tibétaine et les paysages sauvages et grands espaces du Haut Dolpo et du Bas Dolpo. Ce trek est destiné aux aventuriers désireux de découvrir de grands espaces vierges au cours d'un trek sportif d'une richesse incroyable.

En 24 jours, votre aventure vous conduira sur la route des caravanes de yacks, à travers les hautes vallées du Dolpo et vous aurez l'occasion de franchir de nombreux cols dont la plupart sont au-dessus de 5000m.

Un des plus beaux endroits du trek, le lac Phoksundo est aussi prévu au programme, avant de remonter jusqu'à la vallée entre Shey Gompa et Do Tharap, une des zones les plus sauvages et lointaines du Népal.

Un trek destiné aux trekkeurs réguliers, amoureux de grands espaces sauvages, de marches longues et ne craignant pas des conditions d'hébergements rudimentaires. Bienvenue dans la culture Tibétaine.



### - PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide local Nepatrek anglophone d'expérience avec son assurance.
- 2 - 1 Porteur pour 2 clients pour le portage des sacs.
- 3 - Equipe de porteurs pour la logistique (environ 4).
- 4 - L'équipement de camp et de cuisine. (Camp simple sans tables ni chaises)
- 5 - Votre forfait repas conformément au programme – thés et cafés illimités inclus.
- 6 - Toutes vos nuits selon le programme (Nepalganj et Jomsom en hôtels simples mais confortables)
- 7 - Toutes les permis de trek (Shey Phoksundo National Park + Permis spécial Haut Dolpo + Permis spécial Bas Dolpo + TIMS Cards + Annapurna Conservation Area).
- 8 - Tous vos transferts dans le cadre du programme.
- 9 - Un peu d'équipement pour les hauts cols
- 10 - Votre pochette d'accueil remise à votre arrivée au Népal

### - PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers, visites lors des journées libres...)
- 2 - Votre billet d'avion international France – Népal
- 3 – Votre prise en charge à Kathmandu
- 4 - Toutes vos boissons (y compris l'eau minérale) et desserts
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part



## PROGRAMME

- J1 Arrivée à Kathmandu, prise en charge à l'aéroport et transfert vers votre hôtel. Nuit à votre hôtel.
- J2 Dans la matinée, envol jusqu'à Nepalganj, puis reste de la journée libre. 50 minutes de vol. Nuit en hôtel simple. Petit-déjeuner inclus.
- J3 Tôt le matin, vol pour Juphal (2450m) en 30 minutes. Puis début du trek en direction du bas Dolpo, courte marche jusqu'à Tripurakot (2100m). 3h de marche. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J4 Marche jusqu'à Chhepka (2680m) en environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J5 Marche jusqu'à Ringmogaon, sur les rives du lac Phoksundo (3640m) en environ 7h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J6 Ringmo, journée de repos. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J7 Marche jusqu'au croisement des rivières Phoksundo Khola et Tuk Kyaksa Khola (à environ 4000m) en environ 6h. Nuit sous tente dans un camp sauvage. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J8 Marche jusqu'au Pass Camp (4720m) en environ 6h. Nuit sous tente dans un camp sauvage.
- J9 Marche jusqu'à Shey Gompa (4345m) via le Nagdalo La (5350m) en environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J10 Shey Gompa ; journée de repos. Possibilité de monter à Crystal Mountain (5400m) si les conditions le permettent. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J11 Marche jusqu'à Namgung (4360m) en environ 6h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- J12 Marche jusqu'à Chagaon (3840m) en environ 7h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



## PROGRAMME

J13 Marche jusqu'au Pass Camp (4700m) en environ 7h. Nuit sous tente dans un camp sauvage. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J14 Marche jusqu'à Dho Tarap (4100m) en environ 7h via le Jengla La (5110m). Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J15 Dho Tarap ; journée de repos. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J16 Marche jusqu'à Toltol (3525m) en environ 6h. Vous pénétrez maintenant dans le Bas Dolpo. Nuit sous tente dans un camp sauvage. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J17 Marche jusqu'à Lamchaur (3600m) en environ 5h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J18 Marche jusqu'à Tarakot (2540m) en environ 6h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J19 Marche jusqu'à Dunai (2140m) en environ 6h. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J20 Marche jusqu'à Juphal (2475m) en environ 3h et reste de la journée libre. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J21 Transfert jusqu'à Nepalganj, puis Kathmandu en avion domestique. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

J22 Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

J23 Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

J24 Transfert vers l'aéroport et envol vers la France. Petit-déjeuner inclus.

*Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils sont sujets à modifications selon votre condition physique et les conditions géologiques et climatiques des lieux lors de votre passage.*



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Kathmandu, vous serez hébergés dans un hôtel simple mais très confortable, dans le quartier de Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu.

En trekking, votre hébergement sera assuré sous tente et durant une grande partie de l'itinéraire vous prendrez vos repas chez l'habitant.

Nous vous recommandons de vous équiper en conséquence au niveau électrique (chargeurs solaires, batteries de rechange...).

Durant le trek, tous vos repas seront pris en charge sur une base plat de résistance + tous vos thés et cafés (sans limite mais de façon raisonnable bien sûr !).

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle.

A Kathmandu, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré avion domestique (deux) à l'aller et en avion domestique également entre Jomsom et Pokhara.

Le retour jusqu'à Kathmandu sera à votre charge, mais nous pourrions bien sûr vous épauler à ce sujet.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

A votre arrivée à Kathmandu, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local anglophone connaissant la région une équipe de porteurs locaux ou de mules (si les conditions sont favorables).

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 12 Kg par personne. Tout kilo supplémentaire sera facturé 0.90 € / 100 Rs par jour. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

#### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

### **ARGENT :**

1 € = 110 Roupies

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale.

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

→ Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement

2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte

→ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

→ 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement

4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée, votre facture finale vous est envoyée

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade.

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.





## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc conseillé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)

- Désinfectant, compresses stériles

- Seringue

- Produits anti-moustiques

- Stick à lèvres

- Crème solaire

- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

### **EQUIPEMENT :**

- 1 sac marin pour vous deux (10 Kg maximum chacun) pour votre porteur **VALISE A PROSCRIRE**

- 1 petit sac (environ 20 L) chacun pour votre équipement de la journée

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu

- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude

- 1 anorak

- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie

- 1 chapeau ou casquette

- Chaussures de marche, 1 paire de tongs

- Lunettes de soleil

- Sac à viande

- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)

- Papier hygiénique

- Lampe de poche type frontale

- Réveil de voyage

- 4 T-shirt respirant

- 1 pantalon Gore-Tex

- 1 pantalon pour les soirs

- Des gants légers

- 1 bon sac de couchage (-10° C à -20 ° C température confort)

- Bâtons de marche si vous en estimez le besoin



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement.

Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Nous intervenons régulièrement, notamment depuis le tremblement de terre, dans des régions où l'aide est nécessaire, par le biais de notre association Nepatrek Solidarité. Si vous y êtes sensibles, vos dons sont les bienvenus.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.

### **REPAS DE FIN DE SEJOUR**

---

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.

### **CAS PARTICULIER DU DOLPO**

---

Cette région est une des zones de l'Himalaya les plus difficiles d'accès et les plus lointaines. Les conditions de trek y sont compliquées de par les moyens d'accès, l'absence de toute civilisation sur de longues périodes, l'absence de réseau téléphonique et aussi l'altitude moyenne qui est au-dessus de 4000m.

Nous vous demandons donc une très bonne préparation physique, un bilan de santé et de vous préparer aussi à séjourner dans des conditions rudimentaires et à faire parfois de longues journées de marche.