



## TREKKING

### LE CAMP DE BASE DU MARDI

(12 à 17 JOURS)

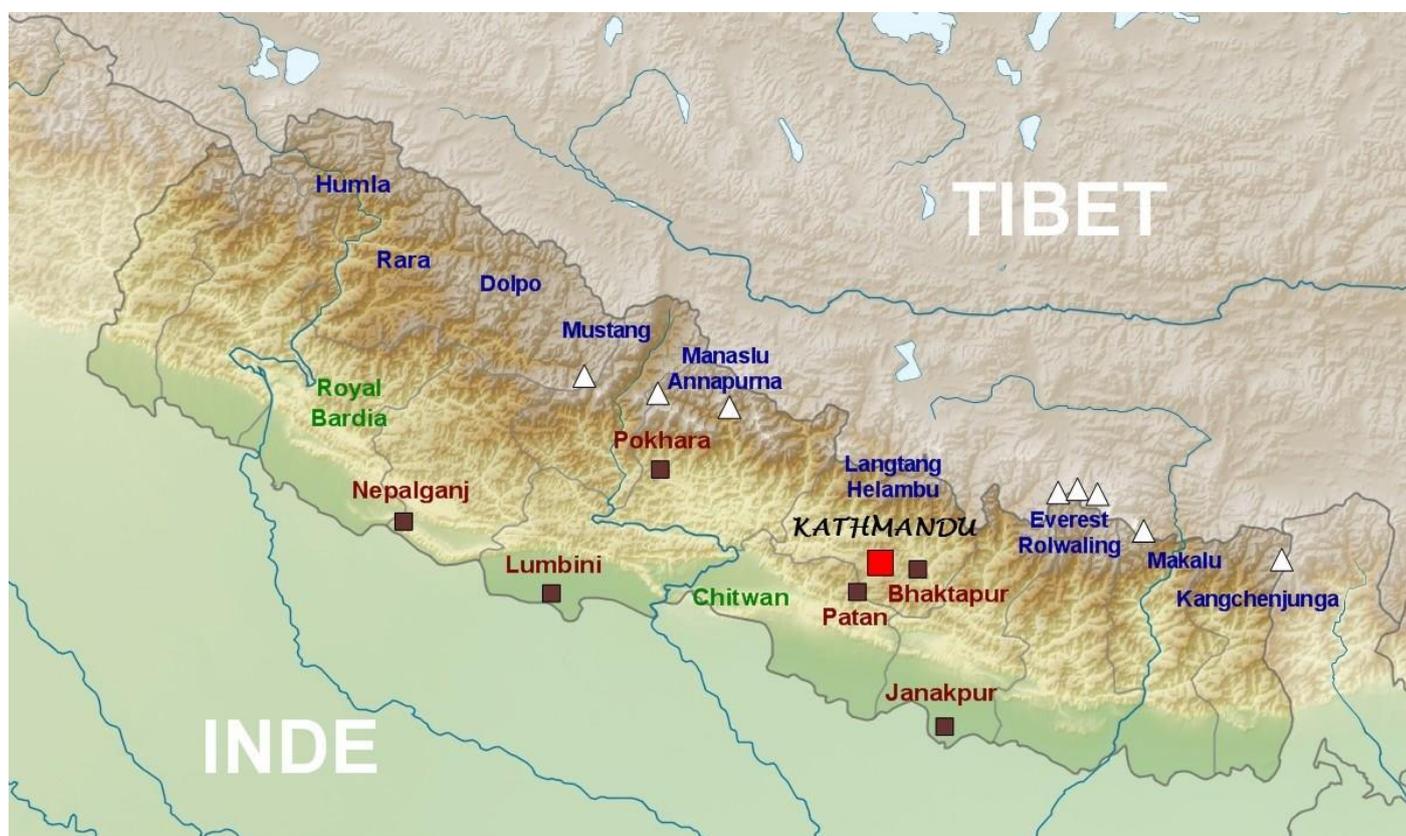
REF TA 11

Ce trek est d'une incroyable richesse pour une si courte durée, de par les différents écosystèmes et cultures que vous allez pouvoir y découvrir.

Et pour cause, des cultures en terrasses en climat tropical aux alentours de Pokhara à la majestueuse chaîne des Annapurna, ce trek est un véritable caléidoscope de la culture et des paysages népalais. D'une diversité incroyable, vous serez forcément séduits par ce trek.

Votre voyage commencera dans les vallées agricoles avoisinant Pokhara, au climat chaud et humide et sa végétation luxuriante, pour évoluer rapidement jusqu'aux géants himalayens du Machhapuchhare et de l'Annapurna. Vous pourrez également découvrir les beaux villages de culture Gurung dont les maisons sont caractéristiques de la région de Pokhara.

Un trek idéal pour une première visite du Népal.



**Niveau : 7/10 – Modéré)**

**Encadrement : Guide népalais francophone**

**Taille du groupe : Toutes tailles possibles**

**Hébergement : Hôtel confortable à Kathmandu et Pokhara - Lodges en trek**

**Période concernée : De mars à mai et de septembre à décembre**



## PROGRAMME

*La journée d'obtention des permis doit ne pas être un samedi car l'administration les délivrant est fermée ces jours-là.*

*Jour 1 : Arrivée à Kathmandu et transfert vers votre hôtel. Nuit à votre hôtel.*

*Jour 2 : Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.*

*Jour 3 : Tôt le matin, transfert jusqu'à Pokhara (850m) en avion domestique - 45 minutes de vol. Reste de la journée libre. Nuit en hôtel de bonne catégorie dans le quartier de Lakeside. Petit-déjeuner inclus.*

*Jour 4 : Transfert en véhicule privé jusqu'au pont enjambant la rivière Seti, au niveau de Bhir Katera (1050m) en environ 1h de route, puis début du trek, marche jusqu'à Lwang (1400m) par les villages de Lahachok et Humdi. Environ 4h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 5 : Marche jusqu'à Sidhing (1900m) par Kalimatî en environ 5h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 6 : Marche jusqu'à Low Camp (2900m), puis High Camp (3550m) en environ 8h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 7 : Marche jusqu'au Mardi Himal Base Camp (4500m), puis retour jusqu'au Low Camp (2900m) en environ 8h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 8 : Marche jusqu'à Landruk (1600m) ; vous pénétrez sur le trek du balcon des Annapurnas. 5h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 9 : Marche jusqu'à Chomrong (2170m) en environ 5h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*

*Jour 10 : Marche jusqu'à Chuile / Tadapanî (2750m / 2650m) en environ 4h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.*



## PROGRAMME

Jour 11 : Marche jusqu'à Dobato (3100m) et Muldaí View Point (3450m) en environ 7h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 12 : Marche jusqu'à Khopra Danda (3650m) via Bayeli (3800m) en environ 7 à 8h. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 13 : Marche jusqu'à Tatopani (1200m) en environ 6h. La perte d'altitude fait du bien et vous retrouvez les chaleurs étouffantes de base de vallée. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 14 : Transfert jusqu'à Pokhara en voiture privée en environ 6h et reste de la journée libre pour vous ressourcer. Nuit à votre hôtel dans le quartier de Lake Side. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

Jour 15 : Transfert retour sur Kathmandu en avion domestique et reste de la journée libre. 45 minutes de vol. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

Jour 16 : Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel.

Jour 17 : Transfert vers l'aéroport en taxi et envol retour vers votre pays d'origine.

*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, aucun hébergement n'est prévu.

A Pokhara, vous serez hébergés dans un hôtel de qualité, base chambre double, situé dans le quartier de Lakeside. Petits déjeuners inclus.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges, en chambres doubles. Electricité, téléphone, wi-fi et eau chaude sont disponibles sur demande (en option).

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport ne sont pas pris en charge.

A Thamel, 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 en avion domestique, puis voiture privée à l'aller et avion domestique au retour.

(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**

---

La veille ou l'avant-veille de votre départ en trek, un agent Nepatrek viendra vous rencontrer accompagné de votre guide afin de faire votre connaissance.

Nous vous visiterons à votre hôtel, très certainement en fin d'après-midi.

A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone + 1 porteur pour 2 personnes.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 10 Kg par personne. 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.

#### **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.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ARGENT :**

1 € = 123 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 (compter environ 4000 à 6000 Roupies par personne pour le guide et 3000 à 5000 Roupies par personne pour le porteur). Si votre générosité est supérieure on ne vous en tiendra pas rigueur !

## **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 (Diamox sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)
  - Désinfectant, compresses stériles
  - 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 (10 Kg maximum par personne) pour votre porteur
  - 1 petit sac pour votre équipement de la journée.
- Nepatrek peut vous fournir ce sac si besoin. **VALISE A PROSCRIRE**
- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu et Pokhara
  - 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
  - 1 bon sac de couchage haute montagne (environ -10 °C température confort)
  - 2 T-shirt respirant
  - 1 pantalon Gore-Tex
  - Des gants légers
  - Des bâtons si vous en estimez le besoin
  - 1 legging

## **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.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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.

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.