

DU MAKALU À L'EVEREST : LA TRAVERSÉE DES TROIS COLS

L'un des treks les plus engagés du Népal : la traversée Makalu - Everest par un itinéraire de haute altitude, entouré des sommets les plus impressionnants de la planète...

Notre agence vous propose un itinéraire d'exception : la traversée entre Makalu et Everest, la partie la plus exigeante du célèbre Great Himalayan Trail. Un trek difficile réservé aux trekkeurs expérimentés, parés pour une véritable expédition en haute montagne ! Vous débutez ce grand trek dans la forêt tropicale du parc naturel du Makalu-Barun, resté sauvage et préservé du tourisme. Vous remontez le sentier qui mène au camp de base du Makalu, géant de glace culminant à 8485 m d'altitude. C'est le moment de prendre de l'altitude et de s'aventurer sur un itinéraire hors-norme ! Vous gravissez les pentes du premier haut-col, l'East col (Sherpani col), à 6135 mètres. Dans la lancée, le col suivant, West col, vous attend à 6145 mètres, après avoir traversé le glacier du Baruntse (7152 m). Vous êtes à présent plongés dans l'impasse glaciaire de l'Hinku valley, entre Ama Dablam et Baruntse. Le dernier obstacle se nomme Amphu Labsta (5845 m), la porte de sortie vers la vallée de l'Everest, le terme de ce superbe périple himalayen !

ITINÉRAIRE

Jour 01 PARIS - KATMANDOU

Vol international en départ de Paris

Hébergement : Avion

Jour 02 KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport pour notre guide, et conduit à notre hôtel en centre ville. Déjeuner et après-midi libres pour se reposer et s'occuper des derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en pagode. Dîner de bienvenue en compagnie du guide. [Déjeuner libre]

Hébergement : Hôtel

Jour 03 KATMANDOU - TUMLINGTAR - NUM (1560 m)

Après le petit déjeuner, vous vous rendez à l'aéroport pour prendre un vol intérieur à destination de Tumlingtar, dans la région Est du Népal. Un long trajet routier est ensuite nécessaire pour rejoindre le point de départ de votre trek, près de Num, d'où votre itinérance débute dès le lendemain.

Dénivellation + : environ 700 m

Dénivellation - : environ 60 m

Altitude Max : 3540 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 3h à 4h

Jour 04 NUM - SEDUWA (1500 m)

C'est le départ de votre trek entre Makalu et Everest ! Protégeant la vallée d'Arun et de majestueux sommets tels que le Makalu, le Baruntse, le Mera Peak ou encore le Chamlang, le parc national de Makalu-Barun est considéré comme l'extension du parc national de Sagarmatha, lui-même classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Seduwa, porte d'entrée de ce parc, est la première étape du trek, au cours de laquelle vous traversez des cultures en terrasse de riz, maïs, orge ou sarrasin.

Dénivellation + : 890 m

Dénivellation - : 950 m

Hébergement : Lodge

Heures de marche : 5

Jour 05 SEDUWA - TASHIGAON (2100 m)

Poursuite du trek en remontant la vallée, entre bambous et rhododendrons. Des rizières en terrasse à la jungle, vous arpentez le sentier à flanc de montagne et traversez Manigaon. Une montée progressive vous amène à Tashigaon, le dernier village permanent... Campement à proximité du village.

Dénivellation + : 650 m

Dénivellation - : 50 m

Hébergement : Lodge

Heures de marche : 5 à 6

Jour 06 TASHIGAON - KONGMA DANDA (3500 m)

Journée de marche longue et un peu plus difficile que la veille : pour rejoindre la crête de Kongma Danda, à 3500 mètres d'altitude, vous devez vous élever de 1400 m ! Vous randonnez à travers rhododendrons, jungle et forêts de bambous, et passez quelques torrents avant d'atteindre la crête de Kongma.

Dénivellation + : 1400 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 7 à 8

Jour 07 KONGMA DANDA - SHIPTON'S PASS (4125 m) - DOBATO (3650 m)

Vous passez dans un premier temps le Kongma La, col situé non loin du village du même nom, avant de longer la crête menant au Shipton's Pass, du nom de l'alpiniste Eric Shipton, le premier explorateur de cet itinéraire, qui en 1951 était en quête d'un accès vers l'Everest... De ses 4125 mètres d'altitude, ce col est appelé en nepali le Tutu La. Vous descendez jusqu'en bordure d'un joli lac, le Kalo Pokhari, avant de passer un troisième col, le Keke La (4170 m). Descente dans la vallée de la Barun pour camper au hameau de Dobato, à 3650 mètres d'altitude.

Dénivellation + : 875 m

Dénivellation - : 715 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 6 à 7

Jour 08 DOBATO - YANGRI KHARKA (3700 m)

Vous remontez aujourd'hui la vallée de la Barun, en passant quelques glissements de terrain. Le sentier se rapproche peu à peu de la rivière - issue du glacier Barun - que vous rejoignez au niveau de Yangri (ou Yangle) Kharka, le bivouac de ce soir. Le site de camping est idéal, au cœur d'une plaine herbeuse à laquelle les montagnes alentour dessinent un cadre unique !

Dénivellation + : 350 m

Dénivellation - : 300 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 5 à 6

Jour 09 YANGRI KHARKA - LANGMALE KHARKA (4410 m)

Vous poursuivez la remontée de la vallée. La première partie de journée se déroule sur un sentier plaisant en bord de rivière, au milieu de pâturages à yaks, avant de grimper vers Langmale Kharka. Vous évoluez désormais dans un univers de haute montagne. Campement dans un magnifique décor, cerné par des sommets de plus de 6000 mètres !

Dénivellation + : 760 m

Dénivellation - : 50 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 5 à 6

Jour 10 LANGMALE KHARKA - CAMP DE BASE DU MAKALU (4870 m)

Marche facile et agréable pour rejoindre le fameux camp de base du Makalu. Vous empruntez le sentier qui sillonne une vallée alluviale, en profitant du panorama sur l'immense face sud du Makalu et des sommets tout autour : le Baruntse, le Lhotse et l'Everest !

Dénivellation + : 460 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 4 à 5

Jour 11 JOURNÉE D'ACCLIMATATION AU CAMP DE BASE DU MAKALU

Journée d'acclimatation, idéale pour se préparer pour les jours suivants, qui s'avèrent plus techniques. Révision des fondamentaux de l'alpinisme, nécessaires pour la marche sur neige et glacier.

Dénivellation + : environ 1100 m

Dénivellation - : environ 1650 m

Altitude Max : 6476 m

Hébergement : Campement

Jour 12 CAMP DE BASE DU MAKALU - SWISS BASE CAMP (5150 m)

Vous rejoignez le "Camp de base Suisse" pour vous rapprocher du premier col à passer, celui de East Col (ou le Sherpani Col voisin). En suivant le glacier de Barun, qui se situe sous la face du Makalu, vous passez sur des rochers et remontez les moraines qui font face au pilier ouest du Makalu. D'ici, les 8000 mètres ne semblent plus si loin...

Dénivellation + : 330 m

Dénivellation - : 50 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 5 à 6

Jour 13 SWISS BASE CAMP - EAST COL BASE CAMP (5700 M)

Après une journée de repos, vous poursuivez sur un chemin rocailleux assez pentu qui vous permet d'atteindre la vallée opposée. Vous profitez d'un relatif replat avant la dernière montée qui mène au camp de base de l'East Col. Le camp est situé sur la zone rocheuse qui précède le glacier.

Dénivellation + : 550 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 6 à 7

Jour 14 EAST COL BASE CAMP - EAST COL (6180 M) - WEST COL (6150 m)- BARUNTSE HIGH CAMP (5800 m)

En vue d'une longue journée de marche, vous partez en milieu de nuit pour passer le glacier et franchir l'East Col. Au début de l'ascension, des cordes sont fixées pour vous aider à progresser. La montée suit un ravin enneigé avant de traverser une zone rocheuse. Arrivé en haut, la vue vaut tous les efforts : vous êtes au point

culminant de ce trek, à 6180 mètres d'altitude, dans un cadre himalayen exceptionnel ! Descente ensuite de la face ouest du glacier de Barun, puis traversée pour rejoindre le sommet du second col, le West Col, à 6150 m. Vous descendez à présent vers le fond de la vallée de l'Hinku, un immense cirque glaciaire fermé par d'imposantes cimes enneigées, dont celle de l'Ama Dablam (6812 m). Vous marchez jusqu'au camp de base avancé du Baruntse, bivouac de ce soir.

Dénivellation + : 550 m

Dénivellation - : 450 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 10

Jour 15 JOURNÉE DE SÉCURITÉ

Journée de sécurité pour parer à toute éventualités, pouvant être décalée dans le programme en fonction des besoins. Le guide pourra décider de l'utiliser en cas de mauvaise météo, comme journée de repos, ou comme journée d'acclimatation supplémentaire.

Hébergement : Campement

Jour 16 BARUNTSE HIGH CAMP - AMPHU LAPSTA BASE CAMP (5527 m)

Vous rejoignez le camp de base de l'Amphu Laptsa La, et profitez de la vue sur le pic Chamlang (7321 m), géant montagneux aux flancs enneigés qui veille sur les lacs glaciaires de la vallée de l'Honku, les Panch Pokhari. Après avoir traversé cette vallée reculée et sauvage, vous arrivez au camp de base.

Dénivellation + : 150 m

Dénivellation - : 450 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 4 à 6

Jour 17 AMPHU LAPSTA B.C. - AMPHU LAPSTA LA (5848 M) - CHHUKUNG (4730 M)

Le passage du col de l'Amphu Laptsa commence par une petite ascension qui s'apparente à de l'alpinisme. La pente est abrupte jusqu'au sommet, mais la récompense est de taille : tout au long de la journée, vous jouissez d'un superbe panorama sur les sommets du Khumbu. Vous redescendez ensuite sur Chhukung pour vous reposer de cette journée assez exigeante physiquement.

Dénivellation + : 350 m

Dénivellation - : 1120 m

Hébergement : Campement

Heures de marche : 9 à 10

Jour 18 JOUR DE SÉCURITÉ

Jour de sécurité en cas de retard sur l'itinéraire.

Hébergement : Campement

Jour 19 CHHUKUNG - TENGBOCHE (3860 m)

Vous quittez Chhukung et suivez la vallée de l'Imja khola jusqu'au village de Pangboche, en passant par Dingboche, Orsho et Syomare. Après avoir enjambé la rivière, le sentier remonte ensuite à flanc de montagne pour rejoindre Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste.

Dénivellation + : 70 m

Dénivellation - : 940 m

Hébergement : Lodge

Heures de marche : 5 à 6

Jour 20 TENGBOCHE - NAMCHE BAZAAR (3930 M)

Vous vous rendez de bon matin au monastère de Tengboche pour assister à la séance de prière. Vous descendez ensuite parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh Koshi. Vous remontez enfin jusqu'à la capitale sherpa du haut Khumbu, Namche Bazaar.

Dénivellation + : 70 m

Dénivellation - : 940 m

Hébergement : Lodge

Heures de marche : 5 à 6

Jour 21 NAMCHE BAZAAR - LUKLA (2840 M)

Journée de randonnée agréable pour le chemin retour vers Lukla. Vous descendez la vallée de la Dudh Kosi et traversez plusieurs villages, avant la dernière ascension jusqu'à Lukla.

Dénivellation + : 610 m

Dénivellation - : 1020 m

Hébergement : Lodge

Heures de marche : 4 à 5

Jour 22 LUKLA - KATMANDOU

Tôt le matin, vous embarquez pour 40 minutes de vol vers Katmandou. Après-midi libre. Thamel Durban Square en libre à suggérer. [Dîner libre]

NB : En cas de mauvais temps, le vol Lukla - Katmandou sera reporté à la journée du lendemain.

Hébergement : Hôtel

Jour 23 VALLÉE DE KATMANDOU

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi. [Déjeuner et dîner libres]

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise). Pour ceux qui ont choisi l'option "Visite de la vallée de Katmandou", les frais vous seront remboursés.

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options'). En cas d'annulation du vol Lukla-Katmandou, les frais vous seront remboursés.

Hébergement : Hôtel

Jour 24 KATMANDOU - PARIS

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert à l'aéroport de Katmandou, et vol retour pour la France. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain, et transfert aéroport le lendemain matin. [Repas libres]

Hébergement : Hôtel

Jour 25 Paris

Arrivée à Paris

Important :

Les temps de marche et transport sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes. L'itinéraire peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou autres imprévus. Atalante et ses guides mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
08/10/2020	30/10/2020	6595 €	

Code voyage : ATVMER

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le séjour
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique « Encadrement »)
- Les transports terrestres et aériens
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- Le matériel de camping collectif pour les nuits en bivouac
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite (uniquement en cas d'urgence médicale)
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- L'assurance voyage
- Les frais d'inscription: 18€/personne
- Les transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour, y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas)
- Les douches dans les lodges (environ 2 à 4 €)
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Pourboires'
- Les entrées payantes dans les sites culturels de Katmandou (visite facultative, 20 - 30 € par personne)

Assurance

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques Atalante pour tous nos voyages en altitude ou en milieu isolé. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé (et garantie le recours possible à un hélicoptère en cas d'accident grave). Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont elles spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

Nous pouvons vous proposer nos 2 formules possibles:

- Assurance Multirisques à 4,1% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour, elle vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2,5% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

- Equipements de sécurité en montagne : caisson hyperbare, téléphone satellite, trousse de premiers secours...
- Matériel de camping collectif

Matériel technique

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (de préférence des produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

Matériel spécifique nécessaire pour les ascensions :

- Chaussures de trek isolante et imperméables, adaptées pour des températures froides
- Crampons adaptés à vos chaussures
- Casque d'alpinisme
- Baudrier
- Un piolet, idéalement adapté à la marche sur glacier (veuillez à bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur ou huit
- Deux mousquetons à vis
- Un mousqueton simple
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Une cordelette diamètre 8 mm de 1,5 à 2 m (destinée à faire un nœud prussik)
- Un anneau de sangle de 2 m de diamètre

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). A l'exception du piolet, du casque et des crampons, nous vous conseillons d'éviter la location sur place pour le reste du fait de la vétusté du matériel parfois proposé.

Équipement personnel

Prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (30°C en basse altitude, -20°C possible au dessus de 5000 m !)

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts en matière synthétique

- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Sur-pantalon d'alpinisme
- Chaussures de marche adapté à la haute montagne, robustes, confortables et cramponables
- Chaussures de marche légères
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds (+ une paire de rab en cas de perte)

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Notre agence locale se chargera ensuite de distribuer cela à nos porteurs, en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

Bagages

- Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).

Important : un sac Atalante de 80 litres de type "duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou. Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étapes du trek. Idéalement, veuillez à ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- Sac à dos de 25-40 litres pour la journée, destinée à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)

Important : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine), 20 kg pour les voyages comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

Pharmacie

Pharmacie individuelle

À compléter impérativement auprès de votre médecin :

- Crème de protection solaire indice 40 (maximum)+ après-solaire
- Pastilles de purification de l'eau (type Aquatabs)
- Antiseptique
- Compresses,
- bande adhésive,
- pommade contre les brûlures (type Biafine),
- tulle gras.
- Pansements double peau (type Compeed)
- Antibiotique à large spectre
- Antalgique (maux de tête fréquents en altitude)
- Anti-inflammatoire (gel de préférence)
- Antidiarrhéique,
- antispasmodique,
- antiseptique intestinal
- Collyre ophtalmique (type Sterdex)
- Pastilles pour la gorge (type Strepsil)
- Somnifère léger
- Vitamines

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

Valable 6 mois après la date de retour.

Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans sur le passeport de leurs parents, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)

Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

Visa

Pour les ressortissants français, un visa individuel est nécessaire pour entrer sur le territoire népalais. Il s'obtient sur place à l'aéroport de Katmandou, sous votre responsabilité. Prévoyez pour cela le montant nécessaire pour le règlement (euros ou dollars américains).

Les tarifs sont les suivants :

- visa 15 jours 25 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 40 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 90 jours 100 US\$ (ou équivalent euros)

Votre compagnie aérienne vous distribuera aussi un papier officiel d'immigration directement dans l'avion (si ce n'est pas le cas vous le trouverez à proximité du comptoir de règlement des visas) : pensez à vous munir d'un stylo et de votre convocation de voyage pour le remplir.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Vous pouvez également nous envoyer ces documents par courrier postal. Aussi, veuillez-vous munir de photos d'identité (3 exemplaires). Elles vous seront demandées pour l'attribution des permis une fois sur place.

Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade du Népal
45 bis rue des Acacias
75017 Paris
Tel : 01.46.22.48.67

Ambassade du Nepal
Rue de la Serviette 81
1202 Genève
Tél. : 022/733 26 00
Fax : 022/733 27 22
mission.nepal@bluewin.ch

Ambassade du Nepal
Avenue brugmann 210
1050 Bruxelles
Tél. : +32 (0) 2 346 26 58
Fax : +32 (0) 2 344 13 61
nepal@pandora.be

Infos Vaccins

Pas de vaccins obligatoires pour le Népal.

Les vaccins conseillés sont la fièvre typhoïde, les hépatites A et B et les méningites A et C ainsi que le vaccin contre l'encéphalite japonaise uniquement dans la zone du Terai.

Etre à jour des vaccinations courantes: Polio, Tétanos, BCG, etc...

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

Budget et change

Monnaie locale : la roupie népalaise (NRS)

Pour connaître le taux de change actuel : <http://www.xe.com>

Pour ceux qui souhaitent effectuer leur demande de visa népalais directement à l'aéroport de Katmandou, veuillez prévoir le montant nécessaire en espèce, en dollar américain ou euro (le change sera rendu en USD).

Il y a de nombreux distributeurs d'argent liquide à Katmandou et c'est très facile de retirer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard. Dans les bureaux de change, les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain. Les cartes bancaires ne sont acceptées que dans les grands hôtels.

Heure locale

L'heure officielle est en avance de 5 h 45 sur celle du méridien de Greenwich, et de 15 mn sur l'heure indienne. Quand il est midi en France en horaire d'hiver, il est 16 h 45 au Népal et 16 h 30 en Inde. En été, déduire 1 h.

Électricité

Vous pouvez recharger les appareils photos sans adaptateurs dans la plupart des lodges sur les principales zones de trek (Annapurnas, Everest, Langtang).

Pour aller plus loin

Géographie

Le Népal a approximativement la forme d'un trapèze. Petit pays d'une longueur de 800 km et d'une largeur d'environ 200 km, il couvre une surface de 147 181 km². Il est enclavé entre l'Inde et la Chine avec lesquelles il partage 2 810 km de frontières terrestres.

D'un point de vue physiographique, le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures) grossièrement orientées Est-Ouest : la zone montagneuse, la zone des collines et la région du Teraï.

Ces trois zones sont disséquées par les cours d'eau majeurs du pays, l'altitude varie de 60 mètres dans le Teraï à 8 848 mètres avec l'Everest. Cet énorme dénivelé entraîne une grande diversité de climats et de terrains:

- subtropical dans les plaines du Teraï qui bordent l'Inde au sud, où coule un système de trois rivières majeures (Kosi, Narayani et Karnali) qui appartiennent à la bordure Nord des plaines indo-gangétiques;
- tempéré dans la région centrale de montagnes basses et de collines;
- froid et sec dans la région des hautes montagnes de l'Himalaya.

Seulement 20 % de la superficie totale du pays est cultivable et les besoins croissants de la population en chauffage et en riz entraînent une déforestation importante.

Société et religion

Religions : 80,6% d'hindouistes, 10,7% de bouddhistes, 4,2% de musulmans

Le Népal est un pays pauvre avec un revenu moyen par personne de 340 dollars par an. D'après les scientifiques, ce pays encore à l'ancienne serait parmi les dix plus pauvres pays au monde et les 27 pays les moins avancés (chiffre datant de 2007). Par exemple, on compte moins d'un téléphone pour 19 personnes au Népal, ce qui signifie un taux de téléphone de 5,26%. Également, on y retrouve 175.000 connexions à Internet dans un pays de 30.000.000 de personnes, ce qui signifie un pourcentage de 0,56%.

Notamment, plus de 68% de la population gagne moins de 2 USD par jour (en 2007).

Climat

Situé au nord du Tropique du Cancer, le climat du Népal est de type subtropical, que l'on trouve soit à l'état pur (dans le Teraï), soit modifié par l'altitude ou par la continentalité (Mustang).

On distingue 3 saisons au Népal :

- la saison chaude ou saison des fleurs de mi-avril à juin
- la mousson ou saison des pluies de mi-juin à début octobre.

Les pluies tombent de façon régulière pendant plusieurs jours ou le plus souvent pendant la nuit et à partir de 5 heures de l'après-midi. Les nuages lourds et bas masquent en général les sommets des hautes montagnes.

La violence de ces pluies occasionne de nombreux dégâts: routes coupées, coulées de boue, vols intérieurs impossibles...

- la saison froide: de début octobre à mi-avril. Période propice aux randonneurs et aux alpinistes. Le ciel est

dégagé, les conditions sont alors réunies pour admirer les montagnes.

La température de l'air diminue d'environ 0,8°C par 100 mètres d'altitude. En haute montagne, les variations thermiques sont très rapides (ombre/soleil et jour/nuit). Le vent et l'humidité des vêtements aggravent considérablement la déperdition thermique. La diminution de la couche atmosphérique rend le soleil plus dangereux par l'augmentation du rayonnement ultraviolet. Un équipement adéquat vous protégera.

Mots utiles

- Namaste : bonjour et au-revoir
- Daniebath : merci (peu utilisé)
- Tiksha ? : ça va ? et ça va !
- Ramro cha : c'est beau
- Mito cha : c'est bon
- Tapay lay Kasto cha ? : comment allez-vous ?
- Tapay lay ko nam ke o ? : quel est ton nom ?
- Mero nam ... o : je m'appelle ...

Bibliographie

Guides de voyage :

- Les plus beaux trekkings du Népal : M. Nakamura et R. Uchida
- Népal: Guide Lonely Planet
- Trekking in the Nepal Himalaya (anglais): Guide Lonely Planet
- Trekking en Himalaya et Népal : Stan Armington
- Le grand guide du Népal : Ed. Gallimard
- Himalaya - Guide Petit futé : Ed. Nouvelles Editions de l'Université
- Le grand guide du Népal: Ed. Gallimard
- Népal: Guide Olizane

Autres ouvrages :

- Sherpas, Sherpani: Henri Sigayret - Ed. Glénat
- Porteurs de l'Himalaya. Le trekking au Népal : Isabelle Sacareau - Ed. Bellin
- L'horizon des dieux - Olivier Föllmi - Ed. La Martinière
- Peuple du Népal Dor Bahadur Bista

Office de tourisme

Népal Tourism Board

Bhrikuti Mandap

PO Box 11018

Katmandou, Népal

Téléphone: +977 1 425 6909

Site Web: www.welcomenepal.com