

# DU MERA PEAK À L'EVEREST

Plus qu'un trek, une expé exceptionnelle combinant deux ascensions à 6000 mètres.

Idéal pour une approche sportive de l'alpinisme en Himalaya avec des ascensions d'une difficulté technique accessible pour ceux qui pratiquent l'alpinisme régulièrement. Vous débutez de Phaplu dans la moyenne montagne népalaise avant d'évoluer dans un environnement glaciaire entouré de superbes sommets. L'ascension du Mera Peak (6476m), peu technique offre des vues incroyables quelques 8000 mètres : Cho Oyu, Everest, Lhotse, Makalu et Kangchenjunga. Vous partez ensuite dans la vallée sauvage et inhabitée de l'Hinku. Le retour se fait par le col secret de l'Amphu Lapsa pour descendre par la vallée de l'Everest face au Lothse et à L'Ama Dablam. L'ascension de l'Island Peak ponctue cet itinéraire ambitieux, engagé et préservé au Népal. Au fond d'une vallée retirée trône le Mera Peak dont la première ascension date de 1953. Aujourd'hui l'itinéraire est bien répertorié mais il a conservé son caractère sauvage. La montée vers le Mera Peak est progressive et permet une bonne acclimatation avant de franchir la barrière des 6000m. Le Mera Peak est sommet techniquement 'facile', au cœur d'une magnifique région glaciaire, il est nettement moins fréquenté que l'Island Peak. Les paysages de la vallée de l'Hinku vous subjuguèrent par leur immensité jusqu'à atteindre le col de l'Amphu Lapsa, peut-être la plus grosse difficulté de cette expédition. Puis l'Island Peak complétera ce fabuleux programme et ce sera la découverte du Kumbu et de la culture Sherpa, avant le retour à Kathmandu.

## ITINÉRAIRE

### Jour 01 & 02 PARIS - KATHMADOU

Arrivée à Kathmandu et accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en pagodes.

Repas libres.

*Hébergement : Hôtel*

### Jour 03 KATMANDOU - LUKLA - CHUTENGA (3540 M)

Vous prenez ce matin un vol à destination des montagnes du Khumbu. Arrivé à l'aéroport de Lukla, vous démarrez le trek pour rejoindre le premier camp à 3200 m d'altitude. Vous y restez 2 nuits consécutives afin de bien vous acclimater. Vous profitez de ce joli petit village qui surplombe Lukla.

*Dénivellation + : environ 700 m*

*Dénivellation - : environ 60 m*

*Altitude Max : 3540 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 3h à 4h*

### Jour 04 CHUTHENGA (3 540 M)

Journée d'acclimatation et possibilité de randonnées aux alentours du village.

*Hébergement : Campement*

## **Jour 05 CHUTHENGA - COL DU ZATRWALA (4 538M) - TULI KHARKA (3490 M)**

Montée raide et splendide jusqu'au col d'où vous apercevez le Cho Oyu. Au col les drapeaux de prières annoncent votre entrée en pays Sherpa à forte consonnance tibétaine. Vous descendez jusqu'aux alpages de Tuli Kharka (3 490 m) pour dormir.

*Dénivellation + : environ 1000 m*

*Dénivellation - : environ 450 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 6h à 7h*

## **Jour 06 TULI KHARKA (3490 M) - KHOTE (3 540 M)**

Vous randonnez à travers des forêts et profitez des rhododendrons et de la faune présente à cette altitude. Suivant la Hinkhu Khola, vous arrivez à Khote où vous pourrez observer des monuments religieux historiques bouddhiste.

*Dénivellation + : environ 50 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 6h à 7h*

## **Jour 07 KHOTE (3 540M) - THANGNAG (4 260 M)**

Vous continuez votre progression dans cette partie inhabitée du Khumbu jusqu'à l'alpage de Thangnag situé au pied du Kusum Kang Guru (6370 m).

*Dénivellation + : environ 720 m*

*Dénivellation - : environ 50 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 5h à 6h*

## **Jour 08 THANGNAG (4 260M)**

Journée de repos et d'acclimatation dans ce superbe endroit où les yaks sont souvent présents. Possibilité de randonner à la journée avec l'ascension du Tangnac Ri (5000 m).

*Hébergement : Campement*

## **Jour 09 THANGNAG (4 260M) - KHARE (4 895M)**

L'environnement est superbe et propice à une courte journée de trek pour achever votre acclimatation. Vous passez le long de la moraine du Dig Glacier venant tout droit du Mera Peak pour arriver à Khare.

*Dénivellation + : environ 650 m*

*Dénivellation - : environ 20 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 4h à 5h*

## **Jour 10 KHARE (4895M) - MERA LA (5 410M) - CAMP DE BASE**

Ce matin vous atteignez le glacier (court passage délicat pour accéder au glacier et montée, sans difficultés, au Mera La). Vous installez votre camp en contre-bas du col sur des terrasses en gravier.

*Dénivellation + : environ 550 m*

*Dénivellation - : environ 100 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 5h à 6h*

## **Jour 11 ASCENSION DU MERA PEAK (6 476 M) - KONGME DINGMA (4 842M)**

Départ très matinal (aux alentours de minuit) pour l'ascension du Mera Peak par le versant Nord. Ascension comparable à la voie normale du Mont Blanc. Longue montée glaciaire régulière sans grande difficulté technique, en général peu crevassée. Les derniers mètres ont d'avantage de pente, autour des 35 à 40°. Depuis le sommet, vous découvrez une vue superbe sur l'Everest (8 846 m), le Lothse (8 501 m), le Makalu (8 475 m), le Kangchenjunga (8 586 m) et le Cho Oyu (8 153 m). Longue descente par le camp de base pour ensuite continuer jusqu'au camp de Kongme Dingma (2h de marche supplémentaire).

*Dénivellation + : environ 1100 m*

*Dénivellation - : environ 1650 m*

*Altitude Max : 6476 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 10h à 12h*

## **Jour 12 JOUR DE SECURITE MERA PEAK**

Si l'ascension n'a pas pu se faire la veille, vous pouvez la retenter ce jour.

*Hébergement : Campement*

## **Jour 13 KONGME DINGMA (4 842M) - SETO POKHARI (5145 M)**

Remontée de la vallée totalement isolée de l'Hunku.

*Dénivellation + : environ 300 m*

*Dénivellation - : environ 30 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 5h à 6h*

## **Jour 14 SETO - PANCH POKARI - CAM DE BASE DE L'AMPHU LAPSTA (5 580M)**

En remontant les moraines glaciaires dans un environnement complètement isolé, vous rejoignez le pied de l'Amphu Lapsta, Amphu Phedi, où vous installez votre camp de base.

*Dénivellation + : environ 450 m*

*Dénivellation - : environ 50 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 6h à 7h*

## **Jour 15 PASSAGE DU COL AMPHU LAPSTA (5 845M)- CAMP A LA JONCTION (4 950 M)**

Passage du célèbre et difficile col Amphu Lapsa (moment clé et décisif du voyage). Montée spectaculaire et très impressionnante de ce glacier en terrasses. Descente délicate du col. Les 300m premiers mètres de la descente sont très raides avec un passage en rappel obligatoire : l'équipe locale doit pouvoir compter sur votre connaissance des manips de base pour effectuer ce passage. Ensuite, descente en direction du glacier du Lhotse Shar.

Campement à 4950m.

*Dénivellation + : environ 350 m*

*Dénivellation - : environ 1150 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 9h à 10h*

## **Jour 16 CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK (5 350M)**

Vous remontez facilement vers le camp de base de l'Island Peak à 5090m sur la moraine du glacier. Après-midi de repos.

*Dénivellation + : environ 150 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 1h à 2h*

## **Jour 17 ASCENSION DE L'ISLAND PEAK (6 189M) - CHUKHUNG (4 790M) - DINGBOCHE (4 320M)**

Vous débutez l'ascension de l'Island Peak, en remontant un système de vires avant de prendre pied sur le glacier à 5 800 mètres. Un magnifique parcours au milieu des crevasses vous conduit au pied de la pente terminale qui, suivant l'enneigement, est gravie directement (pente à 45° voire 55°) ou contournée par la gauche. Les derniers mètres se font sur une superbe arête effilée entrecoupée de courts ressauts glaciaires, avec l'Ama Dablam en toile de fond omniprésente. Du sommet la vue sur le Lhotse et l'Ama Dablam est saisissante.

*Dénivellation + : environ 1100 m*

*Dénivellation - : environ 1750 m*

*Hébergement : Campement*

*Heures de marche : 9h à 11h*

## **Jour 18 JOUR DE SÉCURITÉ**

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

*Hébergement : Campement*

## **Jour 19 DINGBOCHE (4 320 M) - TENGBOCHE - NAMCHE (3 440M)**

Célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose, Tengboche offre une vue fantastique sur l'Ama Dablam ! Le sentier-balcon entre Tengboche et Namche offre des vues magnifiques sur la vallée de l'Everest. Descente jusqu'à Namche Bazar, capitale du pays Sherpa.

*Dénivellation + : environ 200 m*

*Dénivellation - : environ 900 m*

*Hébergement : Lodge*

*Heures de marche : 7h à 8h*

## **Jour 20 NAMCHE - LUKLA**

Vous descendez aujourd'hui en direction de Lukla.

*Dénivellation - : environ 600 m*

*Hébergement : Lodge*

*Heures de marche : 6h à 7h*

## **Jour 21 LUKLA - KATMANDOU**

Vous prenez ce matin le vol retour pour Katmandou. A l'arrivée, un véhicule vous conduit à votre hôtel du centre ville. Vous profitez ensuite du reste de la journée en liberté. Vous pouvez visiter le vieux centre de Katmandou, Durbar Square, ou simplement rester à l'hôtel pour vous reposer. Dîner libre.

NB : en cas de mauvaises conditions météorologiques, le vol pourra être reporté au lendemain.

*Hébergement : Hôtel*

## Jour 29 & 30 KATHMANDOU - PARIS

Vous profitez de cette matinée pour effectuer vos derniers achats. Transfert dans l'après-midi vers l'aéroport pour prendre vol pour la France.

Repas libres.

## Jour 22 & 23 KATHMANDOU - PARIS

Vous profitez de cette matinée pour effectuer vos derniers achats. Transfert dans l'après-midi vers l'aéroport pour prendre vol pour la France. En cas d'un vol retour prévu pour le lendemain matin, vous passez la nuit à l'hôtel et prenez un transfert pour l'aéroport tôt dans le lendemain matin. Repas libres.

### Important :

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie, d'imprévus et des conditions physiques des participants. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales...

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
07/04/2018	29/04/2018	5295 €	
14/04/2018	06/05/2018	5295 €	
20/10/2018	11/11/2018	4995 €	
03/11/2018	25/11/2018	4995 €	

**Code voyage : ATVMER**

### Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

Le prix du voyage présenté ci-dessus ne peut prendre en compte tous les paramètres spécifiques possibles tels que les départs de province, les retours différés, l'évolution du prix des taxes aériennes, supplément aérien en fonction de la disponibilité sur les vols... Il se peut donc que le prix définitif confirmé par Stages Expéditions soit différent et votre inscription ne sera validée qu'après votre acceptation de ce prix définitif.

- La différence de prix entre l'automne et le printemps s'explique par le fait que les permis d'ascension sur les deux sommets sont deux fois plus chers au printemps.
- Les vols internationaux et les taxes aériennes.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur et son équipe
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme libres dans le fil des jours
- Le service SOS MAM de l'Ifremmont (plus de détails dans la rubrique niveau de la fiche technique)

### Le prix ne comprend pas

- Boissons et l'eau minérale pendant le séjour

- Les dépenses personnelles
- Déjeuners et dîners libres (prévoir 10 à 15 €/repas)
- Frais de visa (40 \$US, prévoir une photo d'identité).
- Pourboires à répartir entre les membres des équipes locales + personnel de l'hôtel + porteurs à l'aéroport
- Les entrées payantes pendant le séjour à Kathmandou (prévoir les déplacements en taxis, les entrées dans les lieux, etc...)
- L'assurance : annulation de séjour, assistance, frais de recherche et secours par hélicoptère en haute montagne sur le territoire népalais, hospitalisation et rapatriement (à hauteur de 20000\$US minimum)
- Les frais d'inscription
- Les transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe
- Le matériel technique personnel

## À payer sur place

- Boissons et dépenses personnelles
- Déjeuners et dîners libres (prévoir 10 à 15 €/repas)
- Frais de visa (40 \$US, prévoir une photo d'identité).
- Pourboires
- Les entrées payantes pendant le séjour à Kathmandou (prévoir les déplacements en taxis, les entrées dans les lieux, etc...)

## Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et 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% 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.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## ÉQUIPEMENT

### Équipement fourni

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

Matériel fourni pour les camps:

- tente 3 places pour 2 personnes.
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine.
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers.
- tente toilette.

### Matériel technique

- Sac de couchage T° confort -20°C.

- Un drap de sac type polaire.
- Couverture de survie solide
- Un sur-sac pour protéger de la condensation et gagner en chaleur
- Nécessaire de toilette (lingettes sans alcool pour remplacer l'eau..). Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampooing).
- Serviette à séchage rapide.
- Affaires de rechange pour le soir.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2L : gourdes rigides (attention aux camel-bags = les pipettes risquent de geler en altitude).
- Une paire de lunettes de soleil, type glacier (catégorie 4)
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange.
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute !!).
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques.
- Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage.

Matériel spécifique pour les ascensions :

- 1 paire de chaussures de montagne cramponnables : semelles rigides.
- 1 paire de surbottes (si chaussures non typées "hiver")
- 1 baudrier
- 1 descendeur ou 1 huit
- 3 mousquetons
- 1 paire de crampons
- 1 poignée autobloquante type Jumar + 1 cordelette diamètre 8mm de 2m
- 1 piolet
- 1 casque d'alpinisme (obligatoire)
- 2 longues en corde dynamique

## Équipement personnel

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- Un bonnet.
- Tee-shirts en coton (manches courtes et longues) OU équivalent (chemisettes, tee-shirt en matières techniques à séchage rapide...)
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent.
- 1 polaire chaude ou équivalent.
- Une veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
- 1 veste type doudoune compacte pour les pauses ou le soir.
- 1 ou 2 shorts longs
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles).
- 1 pantalon de rechange.
- 1 sur-pantalon imperméable type gore-tex.
- 1 collant ou équivalent pour les nuits.
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
- 1 paire de sandales "techniques" (à scratch).
- Paires de chaussettes chaudes et épaisses pour l'altitude. légères pour le trek et les visites
- 1 paire de guêtres.
- 1 paire de gants légers et 1 paire très chaude, windstopper et imperméable.
- 1 paire de sous-gants.
- en option : 1 maillot de bain pour l'hôtel à Kathmandu

## Bagages

Le sac en soute ne doit pas dépasser le poids maximum de 20 kg pour les vols internationaux.

- Sac de voyage souple 80 - 100 litres (ouverture frontale ou sac à dos) pour l'expé (max 20kg à confier au porteur, contrôle du poids des sacs à l'hôtel avant le départ).

Un sac de notre partenaire Atalante de 80 l vous sera prêté à votre arrivée à Kathmandou. Il servira à emporter le matériel nécessaire durant votre trek.

Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Kathmandou et sera récupéré à votre retour : valise possible.

- Sac à dos de 40 litres pour la journée.

## 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

- Boules Quiès

Liste non exhaustive

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

Un passeport en cours de validité et valable 6 mois après votre retour est indispensable dans presque tous les pays du monde pour les ressortissants français, belges et suisses. Vérifiez impérativement ce passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

Merci de nous transmettre la photocopie de votre passeport via votre espace privé **AU PLUS TARD 2 SEMAINES AVANT LE DEPART.**

### 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

Passeport valide au moins 6 mois après la date de retour présumé, visa obligatoire pour les ressortissants français.

Vous devez demander vous-même un visa Népalais; à ce jour vous avez deux possibilités :

- à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu : prévoir 1 photo d'identité pour 1 entrée et une durée maximale de 30 jours, le visa est de 40US\$, pour une durée de 90 jours il est de 100 US\$ (les paiements peuvent être effectués en euros au taux en cours).
- auprès de l'ambassade du Népal

Ambassade du Népal  
45 bis, rue des acacias - 75017 PARIS  
Tel. : 01 46 22 48 67

- Vous pouvez aussi demander votre visa par l'intermédiaire de :

VISA EXPRESS

CIBT

37/39 rue Boissière

75116 Paris

France

Téléphone : 08 25 08 10 20

Depuis l'étranger : +33 (0) 144 10 72 72

Fax : +33 (0) 144 10 72 73

- Pour le voyage au Mera Peak : nous transmettre une photo d'identité format passeport par mail ou 6 photo d'identité originales par courrier au plus tard 3 semaines avant le départ.

- Pour tous les voyages dans l'Everest : nous transmettre une photo d'identité via votre espace privé (ou 2 photos d'identité originales) au plus tard 1 semaine avant le départ.

Pour l'obtention des permis de trekking dans les parcs nationaux. Vous devez nous fournir les scans de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport et prévoir 2 photos d'identité sur place.

En total, il faut donc 3 photos d'identités : 1 photo pour le visa et 2 photos pour votre permis de trek.

### POUR LES DEPARTS AVEC AIR INDIA

Compte-tenu du plan de vol, une nuit est prévue à Delhi au retour. Nous prenons en charge l'hôtel, les transferts, les repas. Nous nous occupons également de l'obtention du visa de transit indien par l'intermédiaire de notre agence Atalante à Kathmandou, qui vous réclamera votre passeport et 2 photos d'identité à votre arrivée.

## 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 Servette 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 Teraï.

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.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : <http://www.xe.com/>

Kathmandou s'est équipé de nombreux distributeurs d'argent liquide. Vous pourrez y retirer facilement des roupies népalaises avec une carte visa ou mastercard.

Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou voyageurs chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Kathmandou.

Pour le paiement du visa à l'aéroport, vous pouvez soit amener des US\$ directement, soit changer des euros à l'aéroport (un peu plus long).

Les taxes d'aéroport internationale et nationales sont à payer en roupie.

## 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 km<sup>2</sup>. 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](http://www.welcomenepal.com)