TREKKING
TRAVERSEE DU MUSTANG
(18 JOURS)
REF SM 01

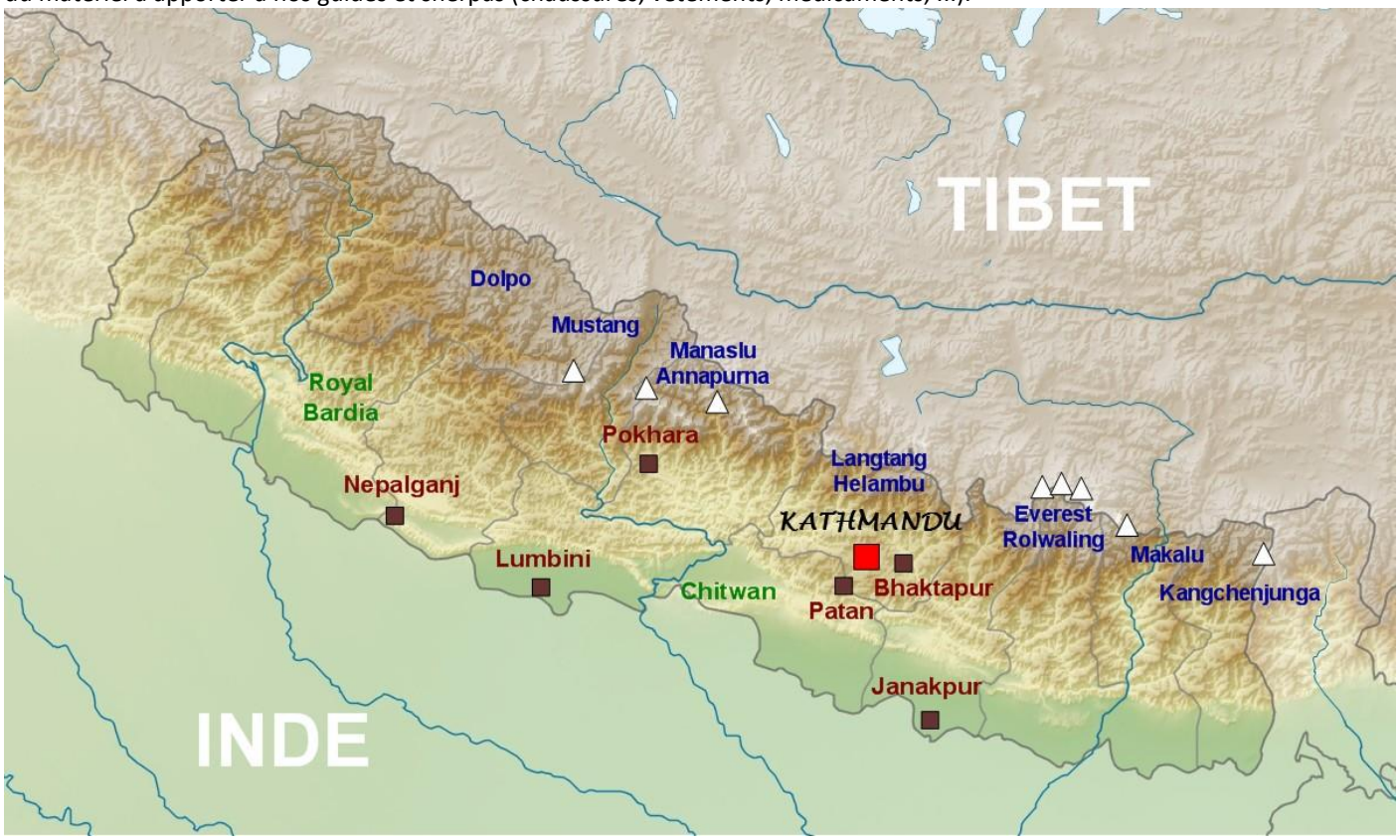
Ce trekking splendide est une réelle aventure, une immersion totale dans la culture tibétaine.

Il associe à la fois le trek qui est sans doute le plus hors du temps dans une des régions les plus reculées et traditionnelles de l'Himalaya (le Mustang) à la découverte d'une culture ancestrale, riche et préservée depuis des siècles. Quelques jours sont prévus à Katmandou, ses temples, ses senteurs et ses scènes insolites, afin de vous reposer .

Le trek : En 10 jours de marche, de la vallée agricole fertile de Jomsom aux terres arides du plateau tibétain, ce trek est une des dernières régions de tout l'Himalaya ayant conservé son authenticité et sa culture depuis des siècles. Monastères anciens, paysages impressionnants, gens accueillants, tout est là !

D'une diversité incroyable, vous serez forcément séduits par ce trek qui est d'une incroyable richesse, associant nature, culture et paysages à couper le souffle.

ENGAGEMENT RESPONSABLE :
Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



Niveau : 7/10 – Soutenu
Encadrement : Guide népalais francophone (selon disponibilités)
Taille du groupe : à partir de 2 participants (Impossible en individuel)
Hébergement : Hôtel à Katmandou – chez l'habitant en trek
Période concernée : De mars à novembre

TARIFS :
A partir de 1800 € par personne (base 4 personnes)

Notre prix comprend :

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre programme
- Toutes vos nuitées - petit déjeuner inclus
- Tous vos repas (hors desserts) durant le trek
- Vos repas (hors desserts) de midi à Katmandou dans le cadre de votre programme (hors journée libres et repas du soir)
- Le repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence
- Thé à volonté et eau lors des repas
- Les permis de trek, de parcs nationaux et toutes vos visites dans le cadre de votre programme
- Votre encadrement (1 guide + 1 porteur pour 2 personnes)

Notre prix ne comprend pas :

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa…)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles (souvenirs, encas, …)
- Vos repas à Katmandou les soirs et lors des journées libres
- Vos éventuels transports, visites payantes, guides et repas lors des journées libres
- Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- Les boissons autres que le thé durant la journée
- Les boissons autres que l'eau et le thé durant les repas
- Les desserts durant les repas

Pourboires pour votre équipe d'encadrement :

Les pourboires ne sont en aucun cas obligatoires mais représentent toutefois une tradition ancestrale dans l'organisation d'un trek au Népal. Nous n'imposons aucun montant car chaque trek est différent et l'appréciation de chacun également.
Nous vous laissons donc libres de choisir quel montant verser à votre équipe d'encadrement.
Pour vous donner une idée de montant, en moyenne, un client satisfait verse 2000 Roupies à son guide et 1000 Roupies à son porteur.

Repas de fin de séjour :

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 pourrons 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.
Votre guide de trekking sera également présent à ce repas.

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Katmandou (1350m) – accueil à l'aéroport. Transfert vers votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Katmandou. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel à Thamel.

Jour 2 : Katmandou ; visite de Basantapur (le quartier des temples de Katmandou) et Asan Tole (le quartier marchand des népalais). Nuit à votre hôtel à Thamel.

Jour 3 : Le matin, transfert vers Pokhara en avion domestique, puis envol jusqu'à Jomsom (2720m). Reste de la journée libre pour visiter cette petite ville nichée dans la Kali Gandaki. Nuit en lodge.

Jour 4 : Début du trek ; journée dédiée à la visite de Marpha (2670m), le village des pommes. C'est un très beau village dont le monastère et la rue piétonne méritent une visite. 6h de marche aller-retour. Nuit en lodge.

Jour 5 : Marche jusqu'à Chele (3050m) dans la vallée de la Kali Gandaki. Très belle journée de marche. Vous pénétrez dans l'ancien royaume du Mustang. Environ 6h de marche - Nuit en lodge.

Jour 6 : Marche jusqu'à Geling (3570m) en environ 6h. Une marche durant laquelle vous aurez l'occasion de voir de nombreuses cavités qui sont en fait les vestiges de villages troglodytes millénaires. Nuit en lodge.

Jour 7 : Marche jusqu'à Tsarang (3560m), un des plus importants villages de la région (commerce et agriculture). Vous pourrez notamment y découvrir l'ancien palais royal. 5h de marche – Nuit en lodge.

Jour 8 : Marche jusqu'à Lo Manthang (3810m), capitale actuelle de la région où vit aujourd'hui l'ancien roi de ce petit royaume. 6h de marche – Nuit en lodge.

Jour 9 : Lo Manthang ; journée de repos et de visite. Nuit en lodge.

Jour 10 : Début de la marche retour, marche jusqu'à Dhakmar (3820m) en environ 5h. Nuit en lodge.

Jour 11 : Marche jusqu'à Syanboche (3800m) sur un très beau chemin alternant vues sur l'Annapurna et monuments bouddhiques. 5h de marche – Nuit en lodge.

Jour 12 : Marche jusqu'à Chusang (2980m) en environ 6h. Nuit en lodge.

Jour 13 : Marche pour Jomsom (2800m) et reste de la journée libre. Nuit en lodge.

Jour 14 : Le matin, retour vers Pokhara en avion domestique et reste de la journée libre pour visiter la vieille ville. Nuit en hôtel confortable à proximité du lac Phewa.

Jour 15 : Pokhara ; journée de marche à la découverte du lac Phewa à pied. Vous pourrez admirer les pâturages et belles couleurs qu'il offre à toute heure. Nuit à votre hôtel à proximité du lac.

Jour 16 : Retour vers Katmandou en bus touristique en environ 7h, puis reste de la journée libre pour vous reposer ou faire vos achats dans le quartier de Thamel. Nuit à votre hôtel à Thamel.

Jour 17 : Katmandou ; journée libre. Vous pourrez ainsi réaliser vos achats de souvenirs et cadeaux ou visiter Katmandou. Nuit à votre hôtel à Thamel.

Jour 18 : Vol retour en France.

Les temps de marche et de transports ne sont qu'à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon les conditions.
Possibilité d'extension avec une visite plus approfondie de Katmandou ou un safari dans la jungle du Chitwan.

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Katmandou, vous serez hébergé dans un hôtel de confort en chambres doubles avec salle de bain privative. L'hôtel est au cœur même de Thamel, le centre touristique et historique de Katmandou.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (ou guest-houses) très proches du logement chez l'habitant, en chambres doubles. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

Durant le trek et les excursions, tous les repas sont inclus, ainsi que l'eau durant les repas et le thé. Seules les boissons et l'eau minérale durant la journée sont à votre charge.

A Katmandou, les repas ne sont pas inclus durant les journées libres et les soirs pour vous donner plus de liberté.

TRANSPORTS

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en véhicule privé ou taxi.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies durant les journées libres.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré avion à l'aller et en avion + bus touristique au retour.

Une journée entière est prévue à Pokhara au cas où il y a aurait une intempérie nous obligeant à décaler votre vol le lendemain.

(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 Katmandou, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel.

Durant les excursions, vous pouvez disposer d'un guide culturel francophone, sur demande (non inclus dans votre forfait).

En trek, guide local francophone (selon disponibilités) ayant une grande expérience et une bonne connaissance de la région + 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 12.5 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

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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.

ARGENT :

1 € = 125 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres 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 2000 Roupies par personne pour le guide et 1000 Roupies par personne pour son porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com ou contactez-nous par email

➔Nepatrek vous confirme réception et vous communique votre contrat de réservation (que vous devez imprimer, remplir manuellement et renvoyer par email), les conditions générales de vente, votre programme détaillé finalisé, votre facture et les modalités de paiement

2 - Versez votre acompte de 30 % ou la totalité du séjour par virement inter- bancaire

➔ Votre réservation est confirmée, Nepatrek vous communique un reçu de paiement

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

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde (si cela n'a pas déjà été fait) 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, Nepatrek vous communique votre facture globale.

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 25 $ pour 2 semaines, 40 $ pour 30 jours). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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 : 30 € (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 : 1 semaine.

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 recommandé 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

PREPARATION PHYSIQUE :

Ce trek ne requiert aucun niveau technique spécifique. Il est toutefois conseillé de se préparer physiquement à ce genre de voyage qui peut demander un engagement parfois soutenu. L'altitude n'est pas extrême sur ce trek mais vous pourriez ressentir quelques symptômes légers d'un mal des montagnes.

Voici donc ce que vous pouvez faire pour bien vous préparer :

- 1 à 2 mois avant votre venue : une marche de 2h deux à trois fois par semaine est une bonne préparation
- Avoir fait des marches en montagne est également un plus
- Une activité physique régulière (quoi que ce soit) prépare également très bien votre corps

ALTITUDE : Rien ne peut vous préparer à l'altitude avant votre trek. Seul le respect des règles d'acclimatation vous garantissent un bon déroulement (marcher doucement, faire de petits pas, respecter les journées de repos et d'acclimatation, ne pas fumer et boire d'alcool au-dessus de 3000m…). Si ces règles fondamentales sont respectées, **il n'y aura aucun problème pour que vous soyez parfaitement acclimaté.**

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)

VOTRE VOYAGE EN DETAILS

EQUIPEMENT :

A Katmandou :

- Habillement léger, de préférence en coton
- 1 pull pour le soir

En trek :

- 1 sac avec votre équipement (12.5 Kg max – type sac marin ou sac de voyage souple) que vous donnerez à votre porteur - **VALISE A PROSCRIRE !**
- 1 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.
- 1 Gros pull et 1 sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 Anorak
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- 1 bon duvet (résistant à environ -10 °C)
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- 2 T-shirt respirant thermiques
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 legging
- 1/2 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants chauds
- 1 bonnet
- 1 lampe de poche type frontale
- 1 réveil de voyage
- 1 chapeau ou casquette
- 3/4 bonnes paires de chaussettes de marche

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.

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.