

HELAMBU, LANGTANG & GOSAÏNKUND -NEPAL-



JEXPLORER LE MONDE.COM

DU 07 AVRIL 2008 AU 05 MAI 2008

PRIX : 2750 €

ROAD BOOK

- Jour 1 : Vol Paris/Kathmandu et transfert à l'hotel.
 - Jour 2 : Journée de récupération à Kathmandu. Visite de la ville. Nuit & petit dej à l'hotel Repas libres.
 - Jour 3 : Départ matinal en mini bus pour Talarang (6-7h).Camp à 1000m.Nuit et repas sous tente.
 - Jour 4 : Premier jour de marche le long de la Melanchi Khola pour rejoindre le village de Thimbu à 1580m.(3-4h) Nuit et repas sous tente.
 - Jour 5 : Continuation jusqu'au village sherpa de Thakeghyang à 2740m (4-5h).Nuit et repas sous tente.
 - Jour 6 : Petite étape à flanc pour rejoindre les crêtes et Sermathang à 2590m (2-3h).Nuit et repas sous tente.
 - Jour 7 : Petite étape à travers la forêt pour rallier les pâturages de Chombang à 3450m.(3h). Camp sauvage. Nuit et repas sous tente
 - Jour 8 : Lentement pour s'acclimater, une petite étape superbe jusqu'à Dhukpu à 4040m (4-5h).Nuit et repas sous tente.
 - Jour 9 : Mini étape d'acclimatation là flanc, sous la crête de Dhukpa danda. Camp à Keldang 4270m. (1-2h). Nuit et repas sous tente.
 - Jour 10 : Une deuxième mini étape d'acclimatation pour rejoindre les pâturages de Yangri Kharka 4500m. (1h). Nuit et repas sous tente.
 - Jour 11 : Départ matinal et passage du Kangja la à 5130m, puis descente sur la haute vallée du Langtang jusqu'à Nyemang 4430m.(6-7h)
 - Jour 12 : On rejoint Kyanjing Gompa 3850m en 1 h ½. Journée de récupération, visite du village. Nuit et repas sous tente.
 - Jour 13 : On remonte la vallée jusqu'à la confluence d'impressionnants glaciers à Langshisha Kharka 4160m (3h).Nuit et repas sous tente.
 - Jour 14 : Excursion vers le Yala peak 5500m, puis retour à la descente jusqu'à Langtang 3430m (6-7h). Nuit et repas sous tente
 - Jour 15 : Etape à la descente le long de la Langtang Khola jusqu'à Lama Hotel 2340m (4-5h). Nuit et repas sous tente
 - Jour 16 : Continuation sur Thulo Syabru 2210m (5h), en direction des lacs Gosai kund. Nuit et repas sous tente
 - Jour 17 : A travers la forêt jusqu'à Chandanbari 3250m (4-5h). Nuit et repas sous tente
 - Jour 18 & 19 : Petites journées pour rejoindre les lacs Gosai Kund 4380m. Etape à Chautara 3960m. Nuit et repas sous tente
 - Jour 20 : Descente sous les crêtes jusqu'à Ghopte 3430m (3-4h). Nuit et repas sous tente
 - Jour 21, 22 & 23 : Retour sur Kathmandu à travers les villages.
Etapas à Kutumsang 2470m (5-6h),Chisapani 2215m (4-5h) et Shivapuri (2000m (4-5h). Nuit et repas sous tente
 - Jour 24 : Journée de repos à Shivapuri. Nuit et repas en lodge
 - Jour 25 : Retour sur Kathmandu en véhicule (2h). Nuit et petit dej à l'hotel
 - Jour 26 : Journée shopping à Kathmandu. Nuit et petit dej à l'hotel
 - Jour 27 : Transfert à l'aéroport et vol international vers Paris
- * Le programme tel qu'il est présenté est donné à titre indicatif et peut être modifié à tout moment selon les conditions climatiques l'état des participants ou pour toute autre raison mettant en cause la sécurité du groupe

LE PRIX

Le package comprend :

- Vol A/R Paris-Kathmandu sur vol régulier.
- Tous transferts collectifs en minibus ou en taxi. (hors excursions privée)
- Hébergement en hôtel standard (chambre double), sous tentes (2 pers / tente) ou en Lodge, en pension complète, sauf repas à Kathmandu.
- Frais d'entrée dans les monastères visités pendant le trek, hors Vallée de Kathmandu.
- Frais de permis de trek et droits d'entrée dans le parc national du Langtang
- Equipe d'intendance et porteurs.
- Encadrement sur place par un accompagnateur français.

Le package ne comprend pas :

- Les assurances et les équipements personnels.
- Les frais médicaux et de secours.
- Les frais de visas.
- La taxe d'aéroport à la sortie du Népal (environ 1800 roupies)
- Les repas à Kathmandu et les boissons en extra.
- Les pourboires personnels

ORGANISATION DU VOYAGE

En collaboration avec S.E.R.A.C Organisation, association de tourisme agréée, nous proposons une formule « tout compris » et des assurances annulation/rapatriement optionnelles, un paiement par carte bleue et l'échelonnement du paiement du séjour.(se référer à la fiche d'inscription pour les modalités)



LE TREK

Une jolie boucle traversant tous les étages de la végétation et du monde rural Népalais, des sentiers en balcon offrant des panoramas sublimes, seront la récompense de l'effort fourni pour accéder à ces régions d'altitude. De nombreuses étapes à fort dénivelé ont été coupées en deux pour faciliter la progression et pouvoir profiter des rencontres et des paysages.

Afin de ne pas se fatiguer inutilement et de pouvoir apprécier pleinement le séjour, des étapes courtes alternent avec les grosses journées (notamment en altitude, pour une meilleure acclimatation), et la durée allongée du trek nous permet des arrêts dans certains villages ou petits coins de paradis pour se reposer ...

En Avril le temps est normalement clément et clair et il faut s'attendre à de bonnes journées bien chaudes, surtout en dessous de 3000m.

En revanche le climat de montagne reste imprévisible surtout en haute altitude, et nous pouvons être confronté à de fortes amplitudes thermiques et à des brusques changements de temps (pluie, vent, neige ...)

Il est donc important de pouvoir adapter sa tenue en fonction du climat rencontré et de pouvoir se protéger du froid comme du chaud.

Pendant le trek Bhim, notre Sirdar, aura la charge de manager son équipe composée de deux sherpas, un cuisinier et deux aides ainsi qu'une équipe de porteurs en nombre suffisant pour limiter le poids porté à 20 kg max..

La plupart du temps le camp est rallié en début d'après midi, laissant le à chacun le temps de vaquer à ses occupations, ou de visiter les environs.

Enfin, l'attention de chacun doit se porter sur l'éthique qu'un groupe se doit d'adopter lorsqu'il traverse des régions fragiles et bouleverse le quotidien de populations autochtones aux règles bien établies;

La chaleur de l'accueil reçu est souvent en relation avec l'humilité et la discrétion que l'on a lorsqu'on débarque ...

NIVEAU

Ce trek est sans difficulté technique réelle et est accessible à toute personne habituée à la randonnée pédestre.

Le temps de marche quotidien est de 4 à 5h en moyenne, et les dénivelés n'excèdent que rarement plus de 500m.

MATERIEL COLLECTIF

L'organisation fournit pendant le trek :

- ° Tente 2 places (2 pers) + Matelas mousse
- ° Tente collective + w-c
- ° Matériel de cuisine
- ° Pharmacie collective d'urgence
- ° Bouteilles d'oxygène

HEBERGEMENT

En hôtel standard, ou lodge, chambre double, 2 pers,

Sous tente de type canadienne, 2 pers/tente pendant le trek.

SANTE

Aucun vaccin n'est exigé, et il n'existe que peu de cas de palud ou de dengue au delà de 1000m.

Il est tout de même recommandé de se prémunir des piqûres de moustique en dehors des zones montagneuses. (début et fin de trek), et de s'enquérir sur le bien fondé d'une vaccination contre l'hépatite.

L'eau, même si elle n'est pas impropre à la consommation occasionne souvent des troubles intestinaux lorsqu'elle n'est pas filtrée ou traitée.

Le parcours permet une certaine adaptation à l'altitude, mais il est possible de ressentir les symptômes du Mal des Montagnes caractérisés par des céphalées, des nausées et des gonflements. A noter qu'un corps bien reposé et un esprit détendu, accompagné d'une alimentation et d'une hydratation équilibrée, sont les meilleures armes pour une acclimatation parfaite.

En cas de mal aigu des Montagnes nous aurons recours à l'oxygène, et il nous sera toujours possible de redescendre rapidement à des altitudes modérées.

Néanmoins il est **impératif** de consulter un **médecin** avant de partir et de se faire conseiller sur l'utilisation du Diamox ou/et de la Coca homéopathique.

De plus une visite chez le **dentiste** pour vérification reste un acte de grande prudence ...

FORMALITES

- ° Passeport valide 6 mois après l'entrée sur le territoire Népalais.
- ° Visa à se procurer à l'arrivée au Népal (25€)

ARGENT

- La roupie Népalaise (NPR) s'échange au taux de 1 € = 95 roupies. (01/2008)

- Les Euros s'échangent partout et les distributeurs automatiques sont de plus en plus nombreux.

- Prévoir 50 € en monnaie locale pour la caisse commune (Repas libres, boissons, pourboires,...)

° 1 repas dans un boui-boui = 30 roupies, dans un bon resto = 300 rps, 1 bière = 100 rps, 1 thé = 5 rps

PRATIQUE

- ° Electricité 220 V/50Hz (pas ou peu de possibilité de charger des batteries en dehors des villes)



EQUIPEMENT PERSONNEL

La limite de poids étant de 15 kg pendant le trek il est bon d'essayer de préserver les 5 kg supplémentaires autorisés sur les vols aériens pour le matériel collectif et/ou des vêtements que nous pourrions donner sur place.

ATTENTION : En raison des mesures sécuritaires dans les aéroports vérifiez bien qu'aucun objet prohibé ne se trouve dans votre bagage à main. La liste des objets non autorisés sera fournie avec la convocation à l'aéroport.

Dans la volonté d'essayer d'avoir un moindre impact sur l'environnement lors de notre passage, il faut limiter au maximum l'usage de matières jetables difficilement biodégradables, comme les piles, bouteilles, lingettes, emballages et autres objets usuels qui s'entassent déjà sur le sol Himalayien.

Choisir un sac solide et sans poches type sac marin ou sac à dos pour le voyage et le portage .

Bien remplir son sac en limitant le superflu sans négliger l'essentiel est important.

Dans ce sens la liste suivante recense ce qu'il ne faut pas oublier :

****N'hésitez pas à prendre des vêtements en plus que nous pourrions donner à l'équipe****

VÊTEMENTS

- ° Une bonne paire de chaussure de trek, à semelle crantée.
- ° Chaussures légères et/ou sandales, pour le soir et les visites.
- ° Une veste Gore-Tex
- ° Une veste polaire, gants et bonnet
- ° Sweat-shirt polaire ou pull-over
- ° Sous vêtements chauds, soie ou capilène
- ° Linge de corps et chaussettes
- ° Short pas trop court.
- ° Bon pantalon de marche, + pantalon léger ou sur vêtement.
- ° Chapeau, casquette et foulard
- ° Maillot de bain et nécessaire de toilette.

COUCHAGE

- ° Sac de couchage duvet -05/-10°C
- ° Sac à viande en soie ou polaire (en complément)

DIVERS

- ° Sac à dos 25/30 litres pouvant contenir vos affaires quotidiennes et un pack-lunch
- ° Bonnes Lunettes de soleil
- ° Lampe électrique + Piles.
- ° Une gourde et des pastilles pour purifier l'eau.
(* une 2ème gourde peut s'avérer pratique pour purifier l'eau en alternance)
- ° Couteau, fil et pinces à linge, lessive(savon de Marseille)
- ° Sursac polyamide ou poncho de pluie
- ° une couverture de survie plastique
- ° Bâtons télescopiques, pour les adeptes

PHARMACIE

Liste succincte du nécessaire utile à compléter avec votre médecin traitant :

- ° Désinfectant pour l'eau
- ° Anti-diarrhéique + anti spasmodique + pansement intestinal (*Turista, nausées*)
- ° Anti-inflammatoire, Aspirine, Paracetamol (*coups, entorses, céphalées ...*)
- ° Antibiotique large spectre, et décongestionnant (*angine, rhume, sinusite ...*)
- ° Vitamine C + pastilles contre la toux, mal de gorge, aphtes,
- ° Pansements, double peau, désinfectant (*coupures, brûlures, ampoules, etc ...*)
- ° Ecran total + stick lèvres + après solaire
- ° Pommade anti-histaminique + Collyre (*Irritations, Piqûres, Ophtalmie ...*)
- ° Diamox (à voir avec votre médecin)

PLUS

- ° Saucisson, pâté, chocolat, alcool, etc pour améliorer l'ordinaire
- ° Jeu de cartes et carnet de chants pour égayer les soirées

