



## NEPAL

### **DOLPO SECRET** **28 jours / 20 jours de marche**

**Niveau : soutenu (4 à 7 heures de marche par jour)**  
**Altitude maximum : 5400 mètres**

Ce trek exceptionnel dans le Dolpo supérieur, tout proche de la frontière tibétaine, vous fera découvrir l'idyllique lac turquoise de Phoksumdo, à 3600 mètres. Vous serez séduits par la beauté époustouflante de ce lieu, par les forêts de pins et de genévriers, l'odeur de la terre, les couleurs et le chant des oiseaux.

A trois jours au nord, dans le Dolpo Secret, par un des sentiers les plus incroyables que l'homme puisse imaginer, vous arriverez à Shey Gompa, le mythique monastère de Cristal, puis rejoindrez Saldang et Shimen, dans le "Haut Pays". Le charmant village de Shimen est situé à 3840 mètres dans une vallée verdoyante : on y trouve plus de saules que nulle part ailleurs au Dolpo. A Charkha, les femmes tissent des couvertures colorées, à l'abri du vent dans des enclos aux murs de pierres. Un peu plus au sud, le col de Sangda La constitue la porte orientale du Dolpo. Vous atteindrez la Kali Gandaki, qui coule du Mustang et finalement, vous vous envolerez de Jomsom, les yeux encore perdus dans le "Pays Caché"...

#### **Itinéraire :**

##### **Jours 1/2 : Vol Paris / Kathmandou**

Arrivée, accueil à l'aéroport de Kathmandou et transfert à votre hôtel au centre de Thamel.

##### **Jour 3 : Kathmandou**

Visite guidée de la vallée de Kathmandou : Soyambhunath (aussi appelé le temple des singes), Kathmandou Durbar Square (ancien palais royal), la maison de la Kumari (la déesse vivante), Pashupatinath (temple de Shiva) et Bouddhanath (l'un des plus grand Stupa d'Asie). Nuit à l'hôtel.

##### **Jour 4 : Vol Kathmandou / Nepalganj**

##### **Jour 5 : Nepalganj / Juphal / Dunai**

Vol de Nepalganj à Juphal et trek pour Dunai.

##### **Jours 6/11 : Dunai à Shey Gompa**

Trekking de Dunai à Shey Gompa en passant par Ankhe, Sumdowa, Phoksumdo et le Kang La.

##### **Jour 12 : Shey Gompa**

Journée de visite.

##### **Jours 13/15 : Shey Gompa / Shimen**

Trekking de Shey Gompa à Shimen en passant par Saldang.

## **Jour 16 : Shimen**

Journée de repos.

## **Jours 17/23 : Shimen à Jomsom**

Trekking de Shimen à Jomsom en passant par Tingkyu, Gasyang, Charkha, Sangda Phedi, Sangdagaon et Kagbeni.

## **Jour 24 : Vol Jomsom / Pokhara**

## **Jour 25 : Pokhara / Kathmandou**

Départ pour Kathmandou en bus touristique (ou si vous le désirez en avion. Quand le ciel est dégagé le survol de toute la chaîne himalayenne est un spectacle fabuleux. Si possible, s'asseoir à gauche dans l'avion. Avion : non inclus dans le prix). Retour au même hôtel.

## **Jour 26 : Kathmandou**

Journée libre à Kathmandou. Nuit à l'hôtel.

## **Jours 27/28 : Kathmandou / Paris**

Transfert à l'aéroport. Vol Kathmandou / Paris. Arrivée à Paris.

## **Informations :**

**Formalités :** passeport en cours de validité. Visa népalais à acheter à l'aéroport de Kathmandou plus deux photos. N'oubliez pas de faire des photocopies de vos papiers (passeport et billets d'avion).

**Climat :** Généralement beau et sec à la saison sèche (de fin septembre à fin juin).

Froid en altitude (+ de 4000m). Plus froid en hiver (de décembre à février).

En été (de fin juin à début septembre), mousson dans les basses vallées, plus sec avec toutefois des orages dans les régions transhimalayennes (Dolpo, Mustang).

**Assurances :** Nous vous conseillons de souscrire à une assurance annulation et assistance-rapatriement auprès de votre assureur habituel ou de payer votre billet d'avion à l'aide de votre carte de crédit pour profiter de ses assurances.

**Vos bagages :** L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

### **Equipement de base :**

- Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- Des micros polaires
- Une veste chaude en polaire
- Une veste imperméable type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques
- Une veste haute montagne
- Des sur moufles en Goretex
- Un sur pantalon imperméable respirant en Goretex
- Sac de couchage (température de confort -5°/-10°)
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable
- Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage

### Divers :

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité et votre argent
- Des serviettes humidifiées type lingettes
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandou

### Astuces :

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

**Santé :** Il n'y a pas de problème de paludisme dans l'Himalaya car nous restons en altitude. Il n'y a pas de vaccin obligatoire. Pour les personnes en bonne santé les effets de l'altitude sont minimes : quelques maux de tête les premiers jours. Ne partez pas avec des douleurs aux dents car elles s'accroissent avec l'altitude.

### Votre pharmacie individuelle :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Pansements et double peau, compresses, bande adhésive, Steristrip, tulle gras
- Un antiseptique
- Crème solaire et Biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, veinotonique, vos médicaments personnels
- Traitements pour l'altitude (type Diamox)...

### **Tarifs : nous contacter pour recevoir un devis.**

- Trekking réalisable à partir de 2 participants
- Trekking réalisable d'avril à octobre
- 28 jours / 20 jours de marche

### **Ces tarifs comprennent**

- Les transferts aéroport / hôtel
- Les transports au départ et au retour du trek
- Les vols intérieurs
- La pension complète durant le trek
- Tous les hébergements et petits déjeuners à Kathmandou, Pokhara et Nepalganj
- Les visites et les entrées de monuments à Kathmandou (guide et transport compris)
- Le permis spécial de trekking
- Trek en camping : hébergement sous tentes. Guide professionnel. Cuisiniers népalais et porteurs.

### **Ces tarifs ne comprennent pas**

- Le vol Paris / Kathmandou (A/R)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandou, Pokhara et Nepalganj
- Le visa népalais
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- Les taxes d'aéroport au Népal
- Les assurances de voyage

Association ALTACIMA

8 rue du Stade - 25660 FONTAIN - Tél : 03 81 57 22 50 - 03 80 75 30 19 - 06 16 33 82 28  
[judromard@yahoo.fr](mailto:judromard@yahoo.fr) - [voyage.altacima@gmail.com](mailto:voyage.altacima@gmail.com) - [www.altacima.org](http://www.altacima.org)

Association loi 1901 - Déclarée à la Préfecture du Doubs le 18/02/2002 - N° : 0251015749  
SIRET : 48054616700028 - RC Collectivités MAIF