



Safaris / Expéditions / Raids 4x4 / Trekkings / Séjours découvertes

[www.altacima.org](http://www.altacima.org)

## NEPAL

### **REGION DE L'HELAMBU**

***15 jours / 8 jours de marche***

Niveau : facile (4 à 7 heures de marche par jour)  
Altitude maximum : 3650 mètres

#### **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 : Kathmandou / Sundarijal / Chisapani (2100m) - 5h de marche**

Bus de Kathmandou à Sundarijal et trek jusqu'à Chisapani.

##### **Jour 5 : Chisapani / Kutumsang (2700m) - 7h**

##### **Jour 6 : Kutumsang / Tharepati (3650m) - 6h**

##### **Jour 7 : Tharepati / Melamchi gaun (1700m) - 4h**

##### **Jour 8 : Melamchi gaun / Tarkeghyang (2700m) - 5h**

##### **Jour 9 : Tarkeghyang**

Journée de repos.

##### **Jour 10 : Tarkeghyang / Saramthang (2100m) - 6h**

##### **Jour 11 : Saramthang / Melamchi pul (1300m) - 6h**

##### **Jour 12 : Melamchi pul / Kathmandou (en bus locale)**

##### **Jour 13 : Kathmandou**

Journée libre à Kathmandou. Nuit à l'hôtel.

##### **Jours 14/15 : 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 Kathmadou 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 antivols, 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 :**

- Trekking réalisable à partir de 2 participants
- Trekking réalisable de février à juin et d'août à janvier
- 15 jours / 8 jours de marche

**Nous contacter pour recevoir un devis.**

**Ces tarifs comprennent**

- Les transferts aéroport / hôtel
- Les transports au départ et au retour du trek
- La pension complète durant le trek
- Tous les hébergements et petits déjeuners
- Les visites et les entrées de monuments à Kathmandou (guide et transport compris)
- Les permis de trek et les entrées dans les parcs nationaux
- Un guide professionnel de trekking népalais et des porteurs

**Ces tarifs ne comprennent pas**

- Le vol Paris / Kathmandou (A/R)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandou
- 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