

NEPAL

Balcon des Annapurnas

14 jours / 13 nuits / 7 jours de marche



Le balcon des Annapurnas est un trek au pied des géants himalayens, accessible à toute personne en bonne condition physique. Super pour s'en mettre "plein la vue", sans souffrir de l'altitude.

Le massif des **Annapurnas** constitue l'une des plus belles régions de l'Himalaya. Ici, les forêts de **rhododendrons géants**, là les terrasses des **villages Gurungs**, cultivateurs ou chasseurs de miel, et toujours en toile de fond de somptueux paysages de montagne dominés par la «queue-de-poisson» du **Machapuchare** (6993 m), du Dhaulagiri (7751m) et les **quatre sommets des Annapurnas** (8 091 m).

Les points forts :

- Un trek facile pour un beau panorama sur les Annapurnas
- Des transferts sécurisés en véhicules privés
- Des points de vue sur le Dhaulagiri, les Annapurnas I, III et IV, le Machapuchare, les Nilgir
- Du temps pour la visite de Katmandou

PROGRAMME INDICATIF**JOUR 1 et JOUR 2 : Vol Paris - Katmandou**

Accueil à l'aéroport par notre correspondant. Transfert et installation à l'hôtel à Patan. Présentation de votre trekking.

JOUR 3 :

De bonne heure, bus de Katmandou à Pokhara et poursuite pour Nayapul sur la route de Beni. De Nayapul, on traverse à pied le pont suspendu et nuit à Birethanti

JOUR 4 :

Le sentier monte en pente douce jusqu'à Sudame. De là notre progression sur des escaliers pour rejoindre Ulleri. Nuit à Ulleri.

▲ **5h à 6h de marche, Dénivelée +935m**

JOUR 5 :

Longue mais jolie montée à travers une forêt de rhododendrons géants, (arbres mesurant jusqu'à, 15 m !) vers Ghorepani (2853 m). Vous irez assister au coucher du soleil à Poon Hill, point culminant du trek (3210 m). Vue panoramique sur les Annapurnas, le Dhaulagiri et le Machapuchare. Si le temps et la fatigue ne vous le permettent pas, vous assisterez au lever du soleil de Poon Hill, le lendemain. Nuit en lodge.

▲ **5h de marche, Dénivelée +820m/-360m**

JOUR 6 :

Descente par le versant Est jusqu'à Tadapani (2540 m) soit 650 m de dénivelé négatif. Nuit en lodge.

▲ **4h30 de marche. Dénivelé : - 330m (si pas montée à Poon Hill).**

JOUR 7 :

Vous marchez en forêt puis le long des terrasses jusqu'au hameau de Chomrung (2100 m), passage du sanctuaire des Annapurnas. Superbe vue sur les Annapurnas. Nuit en lodge.

▲ **4h30. Dénivelé : - 420m**

JOUR 8 :

Descente jusqu'à la rivière Modhi Khola (1440 m), affluent de la Kali Gandaki. En passant par Gandrung (1940 m), gros village Gurung à la belle architecture et réputé pour ses valeureux guerriers gorkhas. Vue sur le Machapuchare. Nuit en lodge.

▲ **4h de marche, Dénivelé +600m/-830m**

JOUR 9 :

Vous marchez en descente jusqu'au pont suspendu pour franchir la Mhodi Khola et remontée très raide sur Landrung (1565 m). Marche à flanc de montagne pour rejoindre Tolka (1700 m).

▲ **4h de marche, Dénivelé +200m/-400m**

JOUR 10 :

La montée continue jusqu'au col de Deorali, 2100 m. Très beau paysage de rizières. Puis douce descente jusqu'au village de Dhampus (1750 m). Descente en escaliers pour rejoindre Phedi et route pour Pokhara (environ 1h30). Balade au bord du lac, au soleil couchant pour un magnifique spectacle sur la chaîne des Annapurnas. Nuit en hôtel au bord du lac Phewa.

🏔️ **4h de marche, Dénivelée +300m/-400m**

JOUR 11 :

Route en véhicule privé pour Katmandou. Installation à l'hôtel.

JOUR 12 : Visite guidée de Katmandou et sa vallée, la plus riche d'Asie en temples, palais et monuments divers. Nuit en hôtel.

JOUR 13 :

Temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport et selon le cas nuit à bord ou à l'hôtel.

JOUR 14 :

Vol pour Paris.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 7 jours de trek avec 4 à 5 heures de marche. Aucune difficulté technique. Pas de portage, sauf le sac pour la journée. Altitudes de 900 m à 3 200 m. Attention aux marches !

PORTAGE : Uniquement les affaires de la journée, des porteurs portent vos bagages.

ENCADREMENT : A partir de 4, guide de trekking népalais francophone et secondé d'un assistant guide.

- A partir de 4 le guide de trekking est francophone et secondé d'un assistant guide.
- D'autre part le séjour pourra être confirmé à partir de 2 à 3 personnes avec un guide francophone selon disponibilité, moyennant un supplément ; ou anglophone sans supplément. Dans ce cas-là, nous vous consulterons un mois avant le départ afin d'en parler avec vous.
- Un ou plusieurs porteurs (selon la taille du groupe) achemineront vos bagages et seront également chargé de redescendre nos déchets non destructibles sur place en ville, où ils seront triés, et recyclés.
- Lors de la journée ou des journées de visite à Katmandou prévue(s) au programme, un guide culturel francophone vous accompagnera à partir de 4 personnes.

GROUPE : de 4 à 15 personnes

HEBERGEMENT : En lodge (type refuge, mais en chambre double) pendant le trek, en hôtel de bonne catégorie à Katmandou et Pokhara, 1 ou 2 nuits dans l'avion. L'électricité n'est pas systématique même si très répandue dans ce secteur. Et si certains lodges proposent des douches, le propriétaire vous demandera certainement un supplément.

REPAS La nourriture locale est saine et abondante. Au petit-déjeuner thé, chocolat chaud, toasts, confiture, œufs et céréales. Les déjeuners et dîners varient chaque jour. Ils sont composés de salades, salami, œufs, fromage, riz, pommes de terre frites, poule au riz ...

CLIMAT Le Népal présente une grande diversité de climats allant de subtropical à montagneux selon l'altitude. Entre les moussons d'été et d'hiver, les meilleures périodes pour marcher au Népal sont l'automne et le printemps. Les lumières d'automne et d'hiver mettent en valeur les montagnes avec des ciels nets et purs. Le printemps est idéal pour apprécier les rhododendrons géants en fleurs...

DEPLACEMENTS : Pédestre essentiellement. Bus pour rejoindre le départ et fin du trek.

DATES ET PRIX :

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :

www.cheminsdusud.com

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

- Les repas à Katmandou,
- les frais de visite (environ 25 \$),
- les frais de visa (environ 30 \$),
- les pourboires d'usage,
- les boissons,
- les frais d'inscription et l'assurance.

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

FORMALITÉS

Passeport valide + 6 mois et visa (délivré sur place).

TRANSPORT AERIEN

Vols réguliers sur Qatar Airways, Turkish Airline, Oman Air, Air India, Etihad Airways ou une autre compagnie.

**EQUIPEMENT CONSEILLE :***(À adapter selon les saisons)***BAGAGES**

- Un petit sac à dos de 30 à 40 l pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports
- Un grand sac à dos (ou sac de voyage ou sac marin) à confier aux porteurs. (Il est possible de laisser des affaires à l'hôtel à Katmandou). Nous vous fournirons à l'arrivée un grand sac marin dans lequel vous glisserez votre sac de voyage afin de le protéger lors du portage.

VETEMENTS

- Une paire de chaussures de marche étanche (Goretex), ayant une bonne tenue de la cheville et une semelle crantée + chaussures de sport basse pour le voyage et le soir
- Guêtres, gants de ski ou en goretex et bonnet
- Un pull de laine ou fourrure polaire
- Une veste polaire
- Une veste en duvet pour le soir
- 1 t-shirt pour 2 à 3 jours de voyage à manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous-pulls à manches longues) en matière respirante
- 1 pantalon de montagne (trekking)
- Un ou 2 pantalons confortables pour le soir
- Un collant en hydrofil
- Un anorak ou une veste de montagne (l'idéal est le Goretex)
- Un maillot de bain
- Une cape de pluie
- Un chapeau
- Affaires de rechange

MATERIEL

- Un bon sac de couchage : il est possible d'en louer un à Katmandou pour environ 0,20 à 1€/jour. MERCI DE NOUS AVERTIR AVANT LE DÉPART, si vous souhaitez louer du matériel, afin de vous laisser du temps sur place à votre arrivée.
- Deux gourdes d'un litre + des pastilles Micropur
- Un couteau pliable
- Une lampe de poche ou frontale avec piles et ampoule de rechange
- Des lunettes de soleil avec protection latérale type glacier
- Appareil photo et éventuellement jumelles...
- Quelques barres de céréales et fruits secs
- Bâtons télescopiques (facultatifs)
- Affaires de toilette

PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)

- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Un tube de biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- Des pastilles pour purifier l'eau
- Gélules d'origan à prendre en prévention pendant la durée du circuit
- Boules Quies (facultatifs), ...

AUTRES PRECISIONS

Nous vous conseillons :

- De ne pas vous encombrer inutilement (le poids des bagages à confier aux porteurs est de 12 kg maximum). Vous aurez la possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Katmandou que vous retrouverez à la fin de votre trek.
- De ne pas lésiner sur la qualité du matériel qui devra, pour les vêtements, être léger, solide et chaud.
- L'idéal est d'avoir son propre matériel que l'on connaît et dont on est sûr mais s'il vous manque la moindre pièce d'équipement, vous pourrez l'acheter ou le louer à Katmandou qui reste le principal centre de location à des prix, très raisonnables.
- Lors de votre enregistrement, pensez à mettre dans votre bagage en soute, votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

INFOS PAYS - NÉPAL

TRANSPORT AÉRIEN

vol régulier sur Turkish Airlines, Air India, Malaysian ou une autre compagnie.

FORMALITÉS

PASSEPORT

Passeport valide plus de 6 mois après la date de retour.

Les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité **en cours de validité** (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

VISA

A PARTIR DU 10 MARS 2020 : Visa obligatoire à établir avant le départ auprès de l'ambassade du Népal à Paris ou par correspondance auprès de l'ambassade du Népal de Rouen.

Coût :

- 40€ pour un visa de 15 jours maximum
- 60€ pour un visa de 30 jours maximum

Documents nécessaires :

cheque + formulaire de demande de visa + photo + passeport + attestation médicale.

Délais :

- entre 2 à 7 jours directement sur place à l'ambassade (la personne qui dépose et retire le passeport n'est pas nécessairement la personne concernée par la demande de visa).
- environ 15 jours par correspondance.

Attestation médicale :

Il est également nécessaire d'obtenir un certificat médical attestant que vous ne présentez pas les symptômes du Covid-19. Attestation à obtenir en anglais pour la présenter aux douanes népalaises et datant de moins de 7 jours avant le départ.

Les formalités et leur application évoluant rapidement, nous vous recommandons de les vérifier auprès de l'Ambassade du Népal à Paris :

45 bis, rue des Acacias 75017 Paris. Tél : 01 46 22 48 67 (dépôt entre 10 h à 13 h).

<https://consulat-nepal.org/>

Vous pouvez également faire appel à des sociétés de services privées type Action Visa ou Visa Express.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Prévoir 2 à 5 photos d'identité qui serviront localement pour établir les permis de trekking.
- Fournir au moment de votre inscription le scan de votre passeport + le scan d'une photo d'identité.
- dans le cas où vous ne souscrieriez pas à l'assurance de la Balaguère, merci d'amener une attestation de votre assurance mentionnant la prise en charge des secours en montagne par hélicoptère.

SANTÉ**VACCINS OBLIGATOIRES**

Pas de vaccination obligatoire mais s'assurer d'être à jour pour Diphtérie, Tétanos et Polio (DTP rappel tous les 10 ans) et tuberculose. Typhoïde et hépatites conseillées.

AUTRES POINTS DE SANTÉ

- Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal, de collyre, de paracétamol, antibiotique, de traitement pour les maux de gorge, etc...et tous vos médicaments habituels.
- Prévoyez avant le départ un examen dentaire pour éviter des désagréments sur place ainsi qu'une visite médicale.
- A partir de 55 ans prévoir de passer un test à l'effort avant le départ et une visite chez un cardiologue est conseillée.

• Le mal des montagnes aigu ou mal d'altitude est le principal problème des treks en hautes altitudes (au-delà de 3200m). Les séjours franchissant des cols à + de 4000m ont été conçus avec le respect de palier afin de s'acclimater. Si vous voulez faire un test auprès d'un centre spécialisé, voici les coordonnées de ces Centres Médecine de montagne (pour les tests d'altitude) :

Hôpital Avicenne
125 route de Stalingrad
93009 Bobigny Pr : Richalet
Dr. Fouillot.
Tél : 01 48 95 58 32

E.N.S.A
BP 24 74400 Chamonix
Service médical
Dr Herry.
Tél : 04 50 55 30 07

Hôpital Sud
Av. de Kimberley
38140 Echirolles
Consultation Biologie et Médecine du Sport
Dr Tollenaere.
Tél : 04 76 76 54 94

C.H.U Clermont-Ferrand (G. Montpied) Service du Pr Coudert
BP 69 63003 Clermont Ferrand cedex
Dr Bedu. Tél : 04 73 75 16 60 (matin)

Hôpital Saint Jacques service de Médecine du Sport
85 rue St Jacques
44035 Nantes Dr Potiron-Josse.
Tél : 02 40 84 60 61

C.H.U de Purpan
Exploration fonctionnelles et respiratoires
31059 Toulouse Cedex
Dr Dugas.
Tél : 05 61 77 22 90

Hôpital de Briançon
Centre Médico-Sportif
05100 Briançon
Dr Cigarini.
Tél : 04 92 20 10 33

Hôpital Arnaud de Villeneuve
Exploration fonctionnelles et respiratoires.

371 Av. du Doyen G. Giraud
34295 Montpellier Cedex
Dr Ramonatxo.
Tél : 04 67 33 59 11

Hôpital Civil
Exploration fonctionnelles et respiratoires
1 Place de l'Hôpital
67091 Strasbourg
Drs Richard, Lonsdorfer et Doutreleau.
Tél : 03 88 11 62 85

VIE COURANTE DÉCALAGE HORAIRE

Avance de 4h30 en hiver et 3h30 en été.

CHANGE

Monnaie locale : Roupie népalaise

Taux de change : au 10/09/2019 soit 1 euro = 127 roupies / 100 roupies = 0,783 euros

MOYENS DE PAIEMENT

il est possible de retirer de l'argent à Katmandou au distributeur (attention les distributeurs ne délivrent que 10000Rps) et de régler avec votre carte bleue dans certains magasins et hôtels.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

+ 977 de la France vers le Népal, + 33 du Népal vers la France.

COUVERTURE GSM

le téléphone portable capte bien dans la grande majorité du pays et dans les zones de trek où nous nous rendons. Soyez néanmoins prudent avec son utilisation afin d'éviter les mauvaises surprises à la réception de votre facture au retour. Renseignez-vous auprès de votre opérateur.

INTERNET

on rencontre des cybercafés un peu partout et vous aurez la possibilité de vous connecter à moindre coût. Le wifi se développe lui aussi rapidement.

ÉLECTRICITÉ

220 V. Amener des prises adaptables. Attention, nombreuses coupures d'électricités sur Katmandou, même si généralement, des groupes électrogènes prennent le relais. La consommation électrique de la ville est bien au-dessus de ce qu'elle est capable de fournir.

SÉCURITÉ

Pas de risque avéré outre la vigilance classique recommandée dans tout déplacement à l'étranger. Nous vous invitons à consulter le site du quai d'Orsay pour tout renseignement sur le pays que vous allez visiter : diplomatie.gouv.fr (Népal)

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**LE PAYS**

Du nord-ouest au sud-est, le Népal s'étend sur 800 km de longueur et 90 à 230 km de largeur. De dimension modeste, le Népal est un pays montagneux comme il n'en existe nulle part ailleurs. Le Nord compte ainsi 10 des 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m, dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. Au Sud, l'étendue plate du Terai est le prolongement de la longue plaine du Gange. Cette région de rizières est bordée au nord par les collines des Churia (altitude moyenne : 900 m), première des chaînes montagneuses successives qui s'étendent sur toute la largeur du pays. La suivante est la chaîne du Mahabharat, très escarpée mais encore peu élevée : entre 1500 et 2700 m. La région du Pahar étend ensuite ses vallées fertiles (celle de Katmandou en particulier) et abrite près de la moitié de la population népalaise. Au nord, le Trans-Himalaya est une haute région désertique semblable au plateau tibétain.

CLIMAT

Situé à la latitude des îles Canaries et de la Floride, le Népal jouit aux altitudes moyennes d'un climat subtropical fort agréable : la forêt de feuillus monte à plus de 3000 m et l'habitat permanent à près de 4000 m. Soumis à l'influence de la mousson, le pays n'est guère praticable en été. La meilleure saison pour le trek est l'automne, de début Octobre à la mi-Décembre, avant les froids hivernaux. Lors de cette période la nuit, les températures peuvent descendre au-dessous de 0°. De manière générale, il fait donc plus frais qu'au printemps, mais le ciel est plus clair et les montagnes se dessinent mieux dans le ciel. La période de rêve pour les photographes... Au printemps, autre bonne saison pour le trek de Mars à Mai : les sommets sont souvent bouchés mais la nature explose de toutes les floraisons himalayennes... Bien que rares au printemps et en automne, des chutes de neige sont possibles en toute saison en montagne.

Katman	dou jan	fev	mars	avril	mai à aout	sept	oct	nov	dec
moy T° mini/m axi	18/2	20/4	25/7	29/12	29/20	28/19	27/13	23/8	19/3
soleil : nb H / j	7	6	8	9	4	3	6	6	6
pluie : mm/ mois	15	40	20	60	270	155	40	7	2
pluie : nb j / mois	1	5	2	6	17	12	4	1	0

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

le milieu himalayen est extrêmement fragile. Un des plus grands dangers actuels réside dans la déforestation massive, entraînant entre autres des conséquences dramatiques, comme de nombreux glissements de terrains en période de mousson. Le bois est donc dans certaines régions « protégé » et sa consommation « limitée ».

= > Ne soyez donc pas surpris qu'il n'y ait pas le soir au bivouac un grand

brasier... Lors des treks avec un hébergement en bivouac, nous avons aussi fait le choix de cuisiner au gaz pour ne pas consommer de bois.

=> Dans le même raisonnement, pour une douche chaude, une poignée de roupies pourra vous être réclamée. Cela dit, la douche tous les soirs n'est en rien obligatoire pour passer à table !

REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRES COMPARATIFS

Le salaire moyen mensuel est de 58\$.

Un professeur des écoles tout comme un fonctionnaire touche selon différents critères entre 5000 et 15000 rps (entre 38 et 115€/mois).

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Les principales activités du pays sont l'agriculture, le textile, l'extraction de minerai, et le tourisme. Mais le Népal reste un des pays les plus pauvres au monde. Il se classe dans les dix derniers pays, avec un revenu national brut de 1 470 \$ par habitant en 2012, contre par exemple 3 820\$ en Inde ou 6 030\$ au Sri Lanka ou encore 37 420\$ en France.

- L'économie repose essentiellement sur l'agriculture, qui occupe 80% de la population active et représente 52% du PNB. Les deux tiers des terres cultivées se situent dans le Terai, considéré comme le grenier du Népal. Et les terres les plus productives, celles de la vallée de Katmandou, procurent deux récoltes par an. La première culture est celle du riz qui couvre près de 45% des terres arables, mais ne s'auto-suffit pas dans un pays où la base de l'alimentation est le riz.... Les autres productions agricoles sont : le maïs, le blé, la canne à sucre, les pommes de terres, les oléagineuses, le jute, l'orge et le tabac. La forêt couvre 1/3 du pays. Le bois joue un rôle important dans le pays, utilisé comme combustible, et les branchages servent de nourriture pour le bétail.

- La part de l'industrie dans le PNB est de l'ordre de 20% à 25% et se concentre à Biratnagar, où se trouvent quelques conserveries, fabrique d'objets usuels etc...

- Actuellement, la seule énergie dont bénéficie le pays est l'hydro-électricité, avec 3 ou 4% des ressources de la planète. Un gros potentiel, mais que le pays seul ne peut pas exploiter tant les investissements sont importants.

L'Inde est donc un gros partenaire, qui aide à la réalisation des projets et récupère en contrepartie une partie de l'électricité, mais cela n'est pas suffisant et les différents quartiers de la capitale sont alimentés à tour de rôle...

- L'artisanat quant à lui, tient une place non négligeable avec les tapis, la joaillerie, la poterie, le travail du bronze et du cuivre.

- Enfin, le tourisme constitue une source de revenus importante avec en 2010, 600 000 visiteurs.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE

Dans son histoire, le Népal a été gouverné par les rois de la dynastie de Shah.

Avant, le Népal, c'était plein de petits royaumes. En 1768, Prithivi Narayan Shah a unifié les nombreux petits royaumes pour en faire un seul.

De 1814 à 1816, une guerre avec les anglais s'est terminée par un traité délimitant les frontières actuelles du Népal. En 1846, la lignée héréditaire des ministres de Shah, les Rana, domine la monarchie et prend le pouvoir en isolant le royaume du monde entier. Le roi n'a plus aucun pouvoir. Les Rana vont gouverner pendant 104 ans en gardant le pays fermé aux étrangers excepté pour les anglais. En 1947, l'Inde devient indépendante des anglais. Peu après, en 1950, le roi Tribhuvan Shah part volontairement en exil à Delhi d'où il soutient un soulèvement populaire contre les Rana qui finissent par

se soumettre.

En 1951, le roi Tribhuwan reprend le pouvoir aidé par les notables et le peuple. Il désigne les membres d'un Conseil de Ministres et ébauche la première Constitution. Il met fin à la politique d'isolement du Népal et ouvre les portes aux étrangers et aux touristes parmi lesquels les alpinistes. Une exception avait été accordée en 1950 à Maurice Hertzog pour réaliser l'ascension de l'Annapurna. En 1953 Sir Edmund Hillary réalise l'expédition de l'Everest avec le sherpa népalais Tenzing Norgay. En 1955, le roi Tribhuwan décède et son fils Mahendra prend le trône. En 1960, il prend tous les pouvoirs.

En 1972, Mahendra décède et son fils Birendra lui succède. Il est plus ouvert que son père et souhaite promouvoir le développement de son pays dans tous les domaines. Malgré cela, le pouvoir est toujours absolu et en 1980 des agitations arrivent jusqu'en 1990 où Birendra finit par céder à la pression et accepte une nouvelle constitution démocratique multi-partite. Suit une période d'instabilité politique. En juin 2001 : massacre au palais, le roi Birendra, son épouse et d'autres membres de la famille sont assassinés par le prince Dipendra (fils de Birendra) qui tente de se suicider ensuite. Il meurt quelques jours après de ses blessures. Le prince Gyanendra (frère de Birendra), l'oncle de Dipendra devient roi et reprend tous les pouvoirs.

En 2002, il suspend le Parlement. Des maoïstes rebelles entament alors une campagne de violences contre le roi. Le Népal continue à vivre une période très difficile de troubles jusqu'en 2006 où un grand mouvement du peuple oblige le roi à rétablir le Parlement. Finalement, après une dizaine d'années de révolution populaire par le parti socialiste et communiste (maoïste) un accord de paix est enfin conclu et des élections sont organisées mettant fin au règne du roi. Le dernier roi népalais Gyanendra Shah abdique et la république démocratique fédérale du Népal voit le jour le 28 mai 2008.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

Langue : le Nepali est la langue officielle. C'est une langue proche parent de l'Hindi, qui utilise aussi l'alphabet Devanagari. Comme l'Hindi, elle se lit et s'écrit de gauche à droite. Ces deux langues et leur écriture sont dérivées du Sanscrit.

Peuple et ethnies : on distingue deux grands groupes : les Indo-Népalais et les Tibéto-Népalais, auxquels s'ajoutent des groupes tribaux indigènes comme les Newars et les Tharus.

RELIGIONS

L'hindouisme est la religion dominante (environ 87% de la population), mais le bouddhisme y est aussi très présent (8 à 9% de la population). Certaines ethnies ont des croyances et des pratiques animistes, mais cette croyance est très mal recensée. L'Islam est très minoritaire (3% de la population). Le syncrétisme religieux est très marqué au Népal, surtout entre hindouisme et bouddhisme.

ART

C'est dans le domaine de la sculpture que l'art népalais est le plus éloquent. Influencés par l'art indien, les artistes de la vallée ont donné jour à d'authentiques chefs-d'œuvre tels que les célèbres sculptures érotiques qui ornent les temples et dont la signification nous échappe encore. Ne pas manquer les temples de Jagannath à Katmandou, de Pashupatinath à Bhaktapur et de Bakalesvari à Pashupatinath. Les Newars perpétuent leur savoir-faire d'architecte et de sculpteur. Ce sont eux qui créèrent, dès le IV^e siècle, le style très particulier de ces temples de bois et de brique, coiffés de toiture à pagodes superposées, qui contribua à la renommée du Népal. Les très élégantes maisons de la vallée de Katmandou, avec leurs fenêtres horizontales clôturées par un treillis de bois, sont aussi l'œuvre des Newar.

CUISINE / NOURRITURE

Le plat national est le dal bath, composé de riz blanc (bath) et de lentilles (dal), avec un curry de légumes (tarkari), d'achards et de viande de bœuf ou d'agneau. Les viandes varient selon les traditions culinaires de chaque région.

AUTRES ASPECTS**Notre équipe népalaise :**

Nous avons fidélisé une équipe, de cuisiniers, d'aide-cuisiniers et bien sûr de guides vivant à Katmandou. Cette équipe vous accompagnera du premier au dernier jour de trek. Elle sera nourrie et logée pendant cette période. Le portage : Lors de l'organisation de votre trek, une équipe de porteurs vous accompagnera. Ils partiront progressivement en cours de chemin dès que les vivres seront consommées et le poids réduit. « Pas facile d'accepter qu'un autre porte mon sac de voyage ! » Est ce bien, est ce mal ? Voilà notre opinion, sans pour autant prétendre avoir la vérité.

Tout d'abord, le portage au Népal est quelque chose de courant et traditionnel. En effet, les routes entre les villages sont encore, dans beaucoup de cas, inexistantes. Ainsi les villageois dès leur plus jeune âge ont l'habitude de marcher et de charrier des kg de fruits, légumes ou bois dans leur « doko » (pouvant atteindre jusqu'à 60 kg) pour gagner le village voisin. D'autre part dès l'arrivée des premiers alpinistes venus gravir les sommets népalais, ces derniers ont fait appel à la population pour les aider dans leurs expéditions créant ainsi des emplois (porteurs, aide-cuisiniers, cuisiniers, sirdars etc...). Cette même organisation a été reprise pour les trekkings les plus simples mais profitant d'un minimum de confort ... L'intérêt de faire appel à des népalais pour le portage des bagages est donc commun. Cette logistique éprouvée permet au randonneur de voyager un peu plus confortablement, mais assure aussi une source de revenu au pays et aux népalais les plus démunis. Ne voyez donc pas le portage comme une sorte d'esclavagisme de l'occidental sur les populations locales...

Cependant, nous veillons à l'équilibre et aux conditions de travail de notre équipe, ainsi les charges sont réparties équitablement entre chacun avec un poids maximum (bien inférieur à ce que les népalais seraient prêts à porter !)

Ces charges seront allégées lors de passage de col en altitude. D'autre part, nous veillons à l'âge de nos porteurs, ni trop jeunes, ni trop vieux. Ils sont également équipés pour les passages en altitude (Tour des Annapurna et Lacs de Gokyo) de vestes, chaussures, pantalons, gants, bonnets, lunettes etc...

Pour le trek, type Balcon des Annapurna ou Balcon sur l'Everest, où l'altitude maxi ne dépasse pas 3800m, une paire de chaussures seulement leur sera fournie. Nous restons néanmoins à votre disposition pour tous autres renseignements et suggestions.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**US ET COUTUMES**

Les coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours circuler dans le sens des aiguilles d'une montre lors des visites des édifices religieux, stupas notamment. De même, il faut enlever ses chaussures avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou (ainsi que tout objet en cuir dans ces derniers).

La coutume veut que l'on offre une écharpe blanche au supérieur (rimpoche) d'un temple bouddhique lorsqu'on lui est présenté. Le feu est sacré dans les maisons népalaises. Il ne faut donc y jeter aucun

objet (dans la pratique, il est admis de brûler ses détritiques lorsque l'on quitte un campement). Évitez également de "polluer" la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi. Les démonstrations d'affection et les contacts corporels en public sont rares. Élever la voix est généralement mal vu (et n'aide jamais à résoudre les problèmes). Enfin, ne posez pas de questions sur la caste à laquelle appartient une personne.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

- Même si il y a de grande chance, qu'on vous dise "oui", demandez toujours l'autorisation avant de prendre un népalais en photo.
- prévoyez de vous vêtir les épaules et les jambes lors des visites des temples, monastères et stupa.
- se déchausser en entrant dans l'enceinte d'un stupa
- contourner les stupa par la gauche.
- se déchausser pour rentrer dans une maison si vous voyez des chaussures alignées, mais si l'hôte est chaussé, vous pouvez les garder ; se pencher en avant devant son hôte (signe de courtoisie).

POURBOIRES

Les pourboires sont de tradition en Asie. Ils ne concernent que votre équipe locale et ne sont en aucun cas une obligation.

Ainsi, nous vous conseillons, selon le degré de satisfaction, le nombre de personnes dans le groupe, et la durée du trek, un pourboire de 30 à 35 € par participant pour un trek de 7 à 9 jours, et de 40 à 50 € pour un trek de 10 à 20 jours, pour un trek sous tente prévoir de 60 à 65€ par participant.

La totalité sera partagée entre guide et porteurs, en donnant un peu plus au guide. Le plus simple est de rassembler les sommes dans 2 enveloppes que vous remettrez au guide. Celle concernant l'équipe de porteurs devra leur être remise par l'intermédiaire du guide, en votre présence, aux moments des adieux avec eux. Celle du guide, à la fin de votre séjour seulement.

Vous pouvez aussi donner aux porteurs des vêtements usagés (tee-shirts, pantalons, polaires, chaussures même abîmées). De même avec des stylos, des crayons de couleur, des feutres, des cahiers, vous ferez le bonheur des instituteurs. Et si vous avez emporté trop de médicaments n'hésitez pas à en laisser dans un dispensaire de village.

SOUVENIRS

Il est déconseillé de prendre des fragments de monuments ou de statues. Les contrôles à la sortie du territoire sont sérieux. Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir-faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillages, pierres, antiquités...

DÉCHETS

=> Déchets organiques : nous veillons à l'élimination des déchets (incinérés, enfouis ou donnés aux animaux), merci à vous de veiller à l'enfouissement de vos excréments, loin des lieux contaminables autant que possible.

=> Déchets combustibles et localement recyclables (boîtes de fer, bouteilles en plastiques, etc...). L'eau ne fait pas partie des denrées rares au Népal, aussi nous vous invitons à éviter la consommation d'eau minérale (ou toute autre boisson en bouteille ou canette) et de privilégier au maximum l'eau courante purifiée avec des pastilles de micropure ou d'hydroclorazone. Vous contribuerez de cette manière à limiter la pollution des bouteilles en plastiques. Sinon merci de remettre vos bouteilles au guide qui se chargera de les rapatrier vers les plus grandes villes où ces déchets pourront être traités.

Idem en ce qui concerne les « lingettes ». => Déchets non recyclables (piles, batteries etc...) : nous vous remercions de les ramener en France.

Merci de votre compréhension et de votre respect à l'environnement et aux coutumes.

CHARITÉ ET MAIN TENDUE

Sur les chemins, ne distribuez ni bonbons, ni crayons, ni médicaments... Quels que soient vos bons sentiments, ces cadeaux sont malheureusement un encouragement à la mendicité ou une manière de court-circuiter les structures existantes. Par contre, à la fin d'un trek, il est d'usage d'offrir des cadeaux à votre équipe de porteurs.

LEXIQUE

- Bonjour : Namasté / Namaska
- Au revoir : Namasté / Namaskan
- S'il vous plait : hirpaya
- Merci : danyabab
- Excusez-moi : hajur
- Je voudrais aller à ... : mon ...jannchhu
- Je m'appelle... : mero name...ho
- Quel est votre prénom: tapeiko name ke ho
- Comment cela s'appelle ? : nome ke ho
- Qu'est- ce que cela ? : esto nome ke ho
- Combien ça coûte ? hoti ho
- NP1BALC Dernière mise à jour 09/11/2020 16 / 19
- Où puis-je trouver... ? : ... kahaa chha ?
- Quelle heure est-il ? : koti bodjié?
- Je ne comprends pas : moe boudjeïna
- Comment allez vous : sen tcheï chha?
- Quelle est la route ? : kun bato?
- J'ai faim : molai boglagyo
- J'ai soif : molai tirkha lagyo
- A droite : daahiné tira.
- A gauche : baayé tira
- Où se trouve... ? Kaha cha ?
- Banque : baink
- Gare : railway station
- Bureau de poste : post offiss
- Pharmacie : ausadhi pasal
- Poste de police : police station

BIBLIO - CARTO

BIBLIOGRAPHIE

- Nombreux guides : le guide du Routard, Visa, Guide bleu Evasion,Artaud, Lonely Planet, ...
- Nombreux guides : le guide du Routard, Visa, Guide bleu Evasion,Artaud, Lonely Planet, ...
- "Le Népal" de René de Millevilles (Editions JA)
- "Népal" de Robert Reiffel (Arthaud)

- "Au cœur des Himalayas", le Népal. Alexandra Davis-Neel (Plon)
- "Voyage à Lhassa". Alexandra Davis-Neel (Plon)
- "Himalayas" (Revue Autrement)
- "Himalaya, guide de trekking" de Hugh Swift (Ed. Apsara)
- "Le sommet des dieux" : de Taniguchi/Baku, et dessin de Jirô (Ed.Kana)

**Ce séjour est élaboré en collaboration avec notre agence partenaire
La Balaguère**



En cas de problème de dernière minute, appelez :
en priorité au 04 90 09 06 06.

**Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous
contacter**
au 07 77 08 14 68.