MONTAGNE EXPEDITION
CHAMONIX MONT BLANC

+33 (0)4 81 68 55 90

HAUTE ROUTE DE L'EVEREST, GOKYO ET ISLAND PEAK

Un superbe trek vers les plus beaux belvédères de l'Everest : Renjo La (5350 m), Cho La (5300 m), Kala Pattar (5545 m) nous offrent les vues exceptionnelles sur le plus grand ensemble glaciaire au monde. Cet itinéraire peu fréquenté nous impressionne par son ambiance très 'montagne'. Un voyage qui nous permet aussi de plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversées et nuits dans les villages, visite de monastères... Une immersion inoubliable... Ascension facultative de l'Island Peak, pour un premier 6000 mètres de rêve. Après une découverte de Kathmandu, nous rejoignons la vallée du Khumbu au pied de l'Everest. Nous commençons l'acclimatation sur des sentiers magnifiques pour rejoindre Namche Bazar, le cœur du pays Sherpa. Nous remontons la vallée de Thame pour rejoindre le premier col de notre périple, le Renjo Pass à 5365m avec une vue incroyable sur quatre sommets de 8000m dont l'Everest. Nous rejoignons ensuite la vallée de Gokyo, avant de franchir le Cho La (5420 m) qui nous permet de rejoindre la haute vallée de l'Everest où nous gravissons le Kala Pattar (5545 m) près du camp de base de l'Everest. Nous franchissons un dernier col, le Kongma La (5535 m) avant de rejoindre le camp de base de l'Island Peak (6189 m). Ceux qui souhaitent le gravir pourront le faire en une journée aller-retour, les autres graviront le Chukung-Ri à 5550 m. Retour par Namche Bazar au terme d'un périple d'exception !

Région	Ascensions Mythiques
Activité	Alpinisme Expéditions
Durée	23 jours
Groupe	4 à 15 personnes
Code	ATVHRIP
Prix	A partir de 4 395 €
Niveau	3/5
Confort	3/5
Langue(s)	anglais

PROGRAMME

Jour 1 **Paris - Katmandou.**

Vol en direction de Katmandou. Capitale du népal

Hébergement : Avion

Jour 2 **Katmandou.**

A notre arrivée à Katmandou, nous sommes accueillis à l'aéroport et transférés à notre hôtel dans le centre-ville. Déjeuner et après-midi libres. Au choix et en fonction de l'horaire d'arrivée : repos, visite du centre-ville, ou derniers préparatifs. Nous retrouvons notre guide pour le premier briefing de présentation du voyage. Dîner de bienvenue avec le guide et le reste du groupe.

N.B. Le dîner de bienvenue pourra être reporté au dernier jour du voyage dans le cas où l'intégralité du groupe ne serait pas encore arrivé sur place.

Hébergement : Hôtel

Jour 3 **Kathmandu - Lukla (2850m) - Phakding (2660m).**

Retour à l'aéroport de Katmandou et vol en direction des montagnes du Khumbu. Arrivé à l'aéroport de Lukla, nous débutons le trek ! Nous traversons le village et descendons dans la vallée de la Dudh Khosi, que nous remonterons peu à peu ensuite en direction de Phakding, l'étape de ce soir. Les premiers sommets enneigés sont déjà visibles de part et d'autre de la vallée, tel que le Kusum Kanguru (6367 m) ou le Kongde Ri (6187 m).

Dénivelé+ : 250 | Dénivelé- : 420 | Hébergement : En lodge

Jour 4 **Phakding - Namche Bazar (3440 m).**

Nous poursuivons la remontée de la vallée de la Dudh Khosi en passant d'une rive à l'autre sur des ponts suspendus. A Monjo, nous entrons officiellement dans le Parc National de Sagarmatha. Sur votre droite, la cime imposante du Thamserku (6623 m) domine la vallée. Le sentier se redresse bientôt alors que nous arrivons à la confluence entre la Dudh Khosi et l'Imja khola. Une grande montée nous attend pour rejoindre Namche Bazar, le grand bourg commerçant de la région.

Dénivelé+ : 1200 | Dénivelé- : 350 | Altitude Max : 3440m | Hébergement : En lodge

Jour 5 **Namche Bazar - Thame (3820 m).**

Nous quittons ici le sentier classique (et populaire) du camp de base de l'Everest pour nous orienter plein ouest dans la vallée de la Bhote Koshi. Un sentier balcon en rive gauche, face au Kongde Ri, nous permet de remonter la vallée entre forêt de pins et villages typiques. Nous passons ainsi les villages de Thamo et de Samde avant de rejoindre le bord de la rivière et Thame, villages sherpa resté préservé du tourisme. Nous sommes au pied du Sundur Ri, à la confluence entre les vallées du Tashi Labsta La, la porte de sortie de la vallée du Rolwaling, et celle de la Bhote Koshi, qui descend du glacier du Nangpa La (qui mène au Tibet).

Dénivelé+ : 700 | Dénivelé- : 350 | Altitude Max : 3820m | Hébergement : En lodge

Jour 6 THAME - SUNDER RI (4830M) - THAME (3800M)

Journée d'acclimatation active. Nous montons aujourd'hui sur l'épaule du Sunder Ri, marche d'acclimatation idéale pour la suite. Nous montons doucement et admirons de splendides panoramas sur la vallée du Nangpa La et du Tashi Labsta La. Une belle collection de sommets s'offrent à vous : le Thamserku (6623 m), le Kangtega (6782 m), le Kusum Kanguru (6367 m), les crêtes du Kongde Ri (6187 m), et au nord un sommet de plus de 8000 mètres, le Cho Oyu (8201 m) ! Avant de retourner à Thame, possibilité de visiter le monastère du village.

Dénivelé+ : 980 | Dénivelé- : 980 | Altitude Max : 4830m | Hébergement : En lodge

Jour 7 THAME - LUMDE (4365 M)

Courte étape pour gagner le camp de base du premier haut col, le Renjo La. Nous remontons la vallée de la Bhote Koshi par un sentier en rive droite, et passons des bergeries et des yaks qui se baladent librement dans les alentours. Nous arrivons à Lumde, situé au pied des premières pentes du Renjo La.

Dénivelé+ : 600 | Dénivelé- : 70 | Altitude Max : 5365m | Hébergement : En lodge

Jour 8 LUMDE - RENJO LA (5 350 M) - GOKYO (4 790 M)

Départ à l'aube pour atteindre le sommet du col avant que le vent ne se lève. Après une montée régulière, vous atteignez deux jolis lacs au milieu d'un cirque de montagnes spectaculaire. Puis, la pente se raidit et vous arrivez sur un terrain totalement minéral. Le sentier gravit en lacet les éboulis, et vous parvenez au bout d'une heure et demie au sommet du Renjo La. Une vue à couper le souffle vous attend : devant vous, un panorama à 180° avec trois sommets à plus de 8000 mètres, et d'innombrables '7000' ! De gauche à droite : le Cho Oyu (8201 m), le Gyachung Kang (7952 m), le Pumori (7161 m), l'Everest (8848 m), le Lhotse (8516 m), le Nuptse (7861 m), le Makalu (8485 m), le Cholatse (6440 m) et le Taboche (6542 m)... Difficile de faire plus beau... Après avoir bien profité de cette vue inoubliable, vous laissez les sommets du Rolwaling dans votre dos et descendons vers Gokyo et son superbe lac glaciaire.

Dénivelé+ : 1050 | Dénivelé- : 650 | Altitude Max : 5350m | Hébergement : En lodge

Jour 9 GOKYO - GOKYO RI (5357M)- DRAGNAG (4 690 M)

En option, les plus motivés peuvent se lever aux aurores pour gravir le Gokyo Ri (comptez environ 5 heures de marche aller-retour et 570 m de dénivelé). De retour au lodge, vous prenez un peu de repos avant d'entamer une courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le second col, le Cho La, le lendemain. Nous traversons les moraines de l'immense glacier qui borde Gokyo, et profitons de la vue imprenable sur le Cho Oyu. Arrivée à Dragnag, repos.

N.B. L'ascension du Gokyo Ri est totalement facultative. Nous la recommandons lorsque la météo n'a pas été favorable la veille (panorama plus ou moins similaire à celui du Renjo La). Dans le cas contraire, il peut être préférable de garder ses forces pour la suite, ou de laisser à son corps davantage de temps pour s'acclimater tranquillement à l'altitude importante des lieux. En cas de doute, le guide saura vous conseiller sur le choix le plus judicieux.

Dénivelé+ : 100 | Dénivelé- : 200 | Hébergement : En lodge

Jour 10 DRAGNAG - CHO LA (5 350 M) - DZONGLA (4 840 M)

Ascension du deuxième haut col de ce trek : le Cho La. Depuis Dragnag, la montée commence progressivement vers un premier col. Une petite descente nous permet de gagner un petit vallon qui nous sépare de la montée finale : une cote assez raide dans les éboulis, qui impose un rythme prudent et lent. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. La descente est dans un premier temps un peu technique : passage glaciaire d'environ 20 minutes (plat, mais glissant !) avant de reprendre pied dans les éboulis. Après 200 m de descente assez raide, nous arrivons sur un plateau, puis rapidement au hameau de Dzongla, face à l'impressionnante face Nord du Cholatse.

Dénivelé+ : 770 | Dénivelé- : 610 | Altitude Max : 5350m | Hébergement : En lodge

Jour 11 DZONGLA - LOBUCHE (4 940 M)

Petite journée de marche pour se remettre des efforts fournis la veille. Nous descendons la vallée de la Cho La khola pour rejoindre la grande vallée du Khumbu. Nous remontons la vallée direction plein nord, le face sud du Pumori (7161 m) en ligne de mire. Nous marchons doucement à travers les derniers pâturages, qui peu à peu laissent place à l'univers minéral de la haute montagne. Arrivée à Lobuche et fin de journée libre. Possibilité de se balader librement dans les alentours, notamment sur la crête morainique qui surplombe le village : elle offre une jolie vue sur la vallée et les crêtes du Nuptse (7861 m).

Dénivelé+ : 250 | Dénivelé- : 150 | Hébergement : Nuit en lodge.

Jour 12 LOBUCHE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5 364 M) - GORAKSHEP (5164 M)

Un jour mémorable pour tous les amateurs de montagne, le "pèlerinage" vers le camp de base de l'Everest ! Nous remontons les moraines de la vallée face au Pumori et passons bientôt Gorak Shep, où nous dormons ce soir. Nous remontons jusqu'au pied de "l'Ice Fall", célèbre chute de séracs située sur le chemin entre le camp de base de l'Everest et le camp 1. Nous descendons de la crête et prenons pied sur le plateau glaciaire sur lequel est posé le camp de base. Nous sommes entourés du Pumori au Nuptse, le cirque glaciaire qui nous entoure est impressionnant. Après avoir savouré le moment, nous retournons ensuite sur nos pas pour retrouver le hameau touristique de Gorak Shep.

N.B. L'aller-retour au camp de base est facultatif.

Dénivelé+ : 500 | Dénivelé- : 200 | Altitude Max : 5364m | Hébergement : En lodge

Jour 13 GORAKSHEP - KALA PATTAR (5 545M) - LOBUCHE (4940M)

Lever tôt le matin pour l'ascension du Kala Pattar, la "colline noire" qui surplombe Gorak Shep. L'ascension ne présente aucune difficulté technique, mais l'altitude impose un rythme "tranquille". De nuit, nous remontons le sentier qui s'élève progressivement jusqu'au sommet marqué d'un cairn et de drapeaux de prières, à 5600 mètres. D'ici, nous profitons du plus beau panorama possible sur le massif de l'Everest, le toit du monde juste sous nos yeux... Nous redescendons ensuite à Gorak Shep, puis nous revenons sur nos pas jusqu'à Lobuche.

Dénivelé+ : 450 | Dénivelé- : 600 | Altitude Max : 5545m | Hébergement : En lodge

Jour 14 LOBUCHE - KONGMA LA (5 535 M) - CHUKUNG (4 730 M)

Journée d'ascension du troisième haut col, le Kongma La, qui culmine à 5535 m. Après avoir traversé la moraine du glacier du Khumbu, nous entamons l'ascension du col. La pente s'élève franchement et bientôt le sentier progresse à travers les éboulis. Nous apercevons bientôt les drapeaux de prière qui marquent le sommet du col. Du Lhotse à l'Ama Dablam, en passant par la pyramide du Makalu, c'est à nouveau un panorama inoubliable qui s'offre à nous ! Une longue descente nous attends dans un cadre grandiose, face au splendide Ama Dablam. En sortie de vallée, le sentier bifurque vers l'est pour rejoindre Chhukung.

N.B. En cas de fatigue, il est possible contourner le col du Kongma La et d'emprunter le chemin de Pheriche et Dingboche pour rejoindre Chhukung. Cette éventualité peut aussi s'avérer nécessaire en cas de fort enneigement ou de mauvais temps.

Dénivelé+ : 650 | Dénivelé- : 800 | Altitude Max : 5535m | Hébergement : En lodge

Jour 15 CHUKUNG - CAMP DE BASE DE L'ISLAND PEAK (5100M)

Depuis Chhukung, nous montons à présent vers le camp de base de l'Island Peak, petit village de tentes situé au pied du versant est de la montagne. Le chemin d'accès offre un cadre fabuleux, encadré par les crêtes du Lhotse et de l'Ama Dablam. Après le déjeuner, c'est le moment de faire un point sur les aspects techniques qui nous attendent demain, avec notamment un entrainement à l'ascension sur corde fixe (avec poignée Jumar). Ce soir nous dînons de bonne heure, la nuit sera courte...

Dénivelé+ : 250 | Hébergement : Campement ou Lodge

Jour 16 CAMP DE BASE - ISLAND PEAK (6 189M) - CHUKHUNG

Départ dans la nuit pour l'ascension de l'Island Peak. Nous évoluons dans un premier temps sur un terrain rocheux sur un sentier assez raide, jusqu'à trouver la base du glacier, vers 5800 mètres. D'ici, nous chaussons les crampons et prenons le piolet en main pour la suite. Suivant les saisons, nous franchissons des crevasses plus ou moins larges (échelles) pour prendre pied sur le plateau glaciaire au pied de la crête sommitale. La dernière montée vers le sommet est raide : elle s'effectue sur cordes fixes, disposées sur la montagne pour la saison. Nous nous hissons à l'aide de notre poignée Jumar jusqu'au sommet, à 6189 mètres ! D'ici, nous profitons d'une vue panoramique sur les sommets du Nuptse, du Baruntse et de l'Ama Dablam, et savourons le moment avant de prendre le chemin du retour... De retour au camp de base, repos bien mérité, avant de poursuivre la descente vers Chhukung.

Dénivelé+ : 1100 | Dénivelé- : 1500 | Altitude Max : 6189m | Hébergement : En lodge

Jour 17 **Chukung - Tengboche (3840)**

Nous débutons aujourd'hui la descente vers Namche Bazar. Nous passons tout d'abord le village de Dingboche, qui a réussi à conserver son activité agricole ancestrale. Nous arrivons ensuite à la confluence entre les vallées de l'Imja khola et du Khumbu. Nous longeons la rivière jusqu'à rejoindre Deboche. Une dernière cote nous mène à Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose. D'ici, la vue sur l'Ama Dablam est fantastique !

Dénivelé+ : 100 | Dénivelé- : 1000 | Hébergement : En lodge

Jour 18 **Tengboche - Namche (3440 M)**

Poursuite de la descente, avec la silhouette de l'Ama Dablam dans notre dos. Nous descendons dans le vallon jusqu'à retrouver l'Imja khola, 600 mètres plus bas. Le chemin remonte ensuite brusquement sur le versant opposé pour rejoindre un sentier balcon qui contourne la montagne jusqu'à retrouver Namche Bazar.

N.B. En fonction de l'état de fatigue dans le groupe, le guide pourra proposer de rallonger l'étape, de sorte à réduire le temps de marche de la journée du lendemain.

Dénivelé+ : 650 | Dénivelé- : 1050 | Hébergement : En lodge

Jour 19 **Namche - Phakding - Lukla (2800m).**

Journée consacrée à la redescente vers Lukla. Nous redescendons la grande cote de Namche Bazar et longeons la Dudh Koshi pour retrouver Phakding. Une dernière montée nous permet de retrouver Lukla.

Dénivelé+ : 350 | Dénivelé- : 950 | Altitude Max : 2800m | Hébergement : En lodge

Jour 20 **Vol Lukla - Katmandou**

Lever matinal pour prendre le vol domestique retour sur Katmandou. Transfert et installation à l'hôtel avant de profiter du reste de la journée librement. [Repas libres]

NB : En cas de mauvaises conditions météorologiques, le vol pourra être reporté au lendemain matin.

Hébergement : Hôtel

Jour 21 **Katmandou**

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi. [Déjeuner et dîner libres]

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise).

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options'). En cas d'annulation du vol Lukla-Katmandou, les frais vous seront remboursés.

Hébergement : Hôtel

Jour 22 **Katmandou - Paris**

Dernière matinée en liberté à Katmandou. Possibilité de faire nos derniers achats, de poursuivre la visite de la capitale en liberté, ou de se reposer. Pour ceux qui ont un avion de nuit, transfert en soirée à l'aéroport de Katmandou. Nuit à l'hôtel pour ceux qui partent le lendemain matin. [Repas libres]

Hébergement : Avion

Jour 23 **Arrivée à Paris**

Arrivée en fonction des horaires du vol

MODIFICATION DU PROGRAMME
Les temps de marche et transport sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer au gré des groupes, des conditions du terrain et des routes. L'itinéraire peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou autres imprévus. Atalante et ses guides mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

DATES & PRIX

Départs internationaux :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: ATVHRIP

Le prix comprend

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide de trekking local francophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les permis nécessaires sur ce voyage : Parc National, TIMS, Island Peak...
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite (uniquement en cas d'urgence médicale)L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- L'assurance voyage
- Les frais d'inscription: 18€ par personne
- Les transferts aéroport supplémentaires (si vol souhaité différent de celui du groupe)

Remarques

A payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour, y compris durant les repas (cf. rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours (prévoyez un budget d'environ 10 € par repas).
- Les douches dans les lodges (de 2 à 8 € la douche)Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')
- Les entrées payantes dans les sites culturels de Katmandou (visites facultatives, de 30 à 45 €)

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n' est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.
Pour toute inscription effectuée à moins de 6 mois de la date de départ, votre inscription ne sera validée qu'après la confirmation de la disponibilité auprès des refuges.

Facturation

Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Montagne Expédition se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.
Vous recevrez votre facture le jour de votre départ.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :
- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).
L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Montagne Expédition peut être amené à annuler sans frais un départ:
- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,
Dans ce dernier cas, Montagne Expédition proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :
- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Montagne Expédition imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit.

Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient (conditions météo ou autres éléments) et qui remettraient en cause la sécurité des participants, l'accessibilité des zones de pratique ou liés à une injonction d'une autorité administrative.

Lorsque Montagne Expédition modifie le programme (heure de rdv, durée, lieu, ascension…) du séjour pour les raisons citées ci dessus, les clients sont tenus d'accepter la modification de programme proposée. Montagne Expédition remboursera au client les éventuelles prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.
Dans le cas où le client refuserait les prestations de remplacement, le refus du client pourra être assimilé à une annulation à l'initiative du client.
Il est précisé qu'il ne sera pas toujours possible de proposer des prestations équivalentes au regard de la spécificité et du caractère unique de certains séjours.

Par exemple, sur un séjour intégrant une tentative d'ascension du Mont Blanc, en cas d'impossibilité de monter au Mont Blanc pour les raisons citées ci dessus, nous vous proposerons si possible une ascension alternative dans les massifs alentours (Mont Rose, Grand Paradis...) , que vous êtes tenu d'accepter.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage.
Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis pour garantir le départ, un supplément petit groupe peut être proposé pour garantir le départ. Vous pourrez refuser ce supplément petit groupe et annuler sans frais le cas échant.
Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix.

Cession du contrat

Conformément à l'article R.211-7 du Code du Tourisme, vous avez la possibilité de céder votre contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que vous pour effectuer le voyage tant que ce contrat n'a produit aucun effet. Vous êtes tenu d'informer Atalante de votre décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception et au plus tard sept jours avant le début du voyage. En cas de cession de contrat, le cédant et/ou le cessionnaire sont préalablement tenus d'acquitter les frais induits par la cession qui vous seront communiqués par votre conseiller. Le cédant et le cessionnaire sont solidairement responsables du paiement du solde du prix ainsi que des frais, redevances ou autres coûts supplémentaires éventuellement occasionnés par cette cession.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition.
Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: https://montagne-expedition.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

- Guide népalais francophone de notre partenaire Altaï assisté d'un sherpa de haute altitude spécialiste de l'Island Peak pour l'ascension.
- Porteur : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique contrainte par la topologie des lieux : les sentiers de montagne sont escarpés et aucun véhicule ne peut y accéder. Seuls les animaux et les personnes peuvent circuler. Il arrive souvent que les porteurs qui travaillent pas pour les agences de trekking portent des charges sans limites (souvent au-delà de 60 Kg), les porteurs sont dans ce cas ni équipés, ni logés, et le salaire est de 300 à 500 roupies par jour.

Chez Montagne Expédition pour la très grande majorité de nos voyages et dans le cadre d'ATR, nous nous engageons à ce que les porteurs ne portent pas plus de 30 kg maximum sur la très grande majorité de nos voyages (trekking en lodge): charges de 30 Kg maximum et nous rémunérons les porteurs minimum 1100 roupies par jour. Pour des voyages spécifiques (type expédition) et à la demande de certains porteurs les charges peuvent augmenter dans la limite de 45 kg par porteur. Dans ce cas une rémunération supplémentaire est prévue. Nous prévoyons 1 porteurs pour 2 participants dans le cadre de nos trekking en lodge.

Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 12.5 kg par personne. Nous prévoyons 1 porteur pour 2 participants dans le cadre de nos trekking en tente. Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 15 kg par personne. Nous prévoyons 1 porteur par participant dans le cadre de nos voyages avec ascension de sommet.

Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 20 kg par personne.

- Sirdar : c'est le responsable de l'équipe des porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpa.
- Cuisinier et aide cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.
- Sherpa ou assistant guide : en plus du guide francophone, sur nos voyages des assistants guide non francophones sont présents tous les 5 participants.

Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, d'ouvrir ou de fermer la marche et permettent aux participants de marcher à leur propre rythme.

Alimentation

Repas

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges proposent des menus avec peu de choix (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).Sur nos voyages en groupe :Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).Nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis :
• Petit déjeuner : œufs disponibles tous les jours, toasts/pain tibétain/pancake en alternance + beurre/confiture/miel.
• Déjeuner : un plat principal et un verre de thé/café.
• Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)Un goûter composé de biscuits et thé est pris quand vous arrivez à l'étape. Thé et café sont disponibles à tous les repas (dans la limite de deux tasses par personnes).

A Katmandou, les repas sont généralement libres : chacun peut donc aller profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

Boissons
L'EAU

Sachez qu'au Népal, l'eau courante n'est pas potable. Nous vous déconseillons fortement de la boire. Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. En montagne, deux cas de figure en fonction de votre voyage :
• Pour les treks en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone) ou de la filtrer. Il est aussi possible d'acheter de l'eau minérale dans les lodges (à éviter autant que possible, le recyclage des plastiques étant impossible sur place).
• Pour les voyages en camp, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes, pendant le trekking.

Hébergement

- A Katmandou, vous dormez dans un hôtel confortable de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.- Lodges pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs.

Le plus souvent, on trouve des chambres twin (2 lits individuels par chambre), avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Dans certains lodges d'altitude, les chambres laissent parfois la place à des dortoirs de 3 à 6 lits. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides, et même potentiellement glaciales au dessus de 5000 mètres d'altitude (-15°C) !

Les sanitaires sont collectifs, et les douches chaudes, lorsqu'il y en a, sont payantes (de 2 à 8 € par personne).

- Nuit au camp de base de l'Island Peak : nuit en tentes, avec matelas mousse. Pas de couvertures.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage* :.

A Katmandou

- Hôtel Tibet : hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé. (http://hotel-tibet.com.np)

- Hôtel Manaslu : situé à 50 mètres de l'Hôtel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux. (https://hotelmanaslu.com)*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

Déplacement et portage

1/ Transport international
Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Qatar Airways et Oman Air, compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale (à Doha avec Qatar Airways, à Mascate avec Oman Air). Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de préacheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs au départ de Paris et arrivée Katmandou*:
- Qatar Airways : Aller : départ 21h20 - arrivée 18h00 / Retour : départ 19h30 - 06h55
- Oman Air : Aller : départ 21h35 - arrivée 14h20 / Retour : départ 9h30 - 19h30*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ Déplacements dans le pays
- Transferts terrestres en véhicules privatifs réservés pour nos groupes
- Vols domestiques entre Katmandou et Lukla

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne. Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe. Il est à noter que les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif. Montagne Expédition a donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants. Une lettre d'information spécifique sur les conditions des vols intérieurs au Népal vous sera envoyée au moment de votre inscription.
- Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée, le reste est transporté par des porteurs (cf rubrique "Encadrement").

Equipement fourni sur place

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

Matériel fourni pour les camps :
• tente 3 places pour 2 personnes
• tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine
• tente cuisine utilisée par les cuisiniers
• tente toilette

Equipement indispensable

• Bâtons de randonnée télescopiques
• Sac de couchage T° confort -15/-20°C
• Couverture de survie
• Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
• Serviette à séchage rapide
• Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
• Pastilles purifiantes pour l'eau
• Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
• Crème solaire indice élevé
• Lampe frontale et piles de rechange
• Papier toilette + briquet (pour brûler celui-ci après usage)

Equipement nécessaire pour le trek et l'ascension de l'Island Peak :
• Crampons d'alpinisme (pour l'Island Peak et les 3 cols, en fonction de l'enneigement)
• Casque d'alpinisme
• Baudrier d'escalade
• Un piolet (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
• Un descendeur (ex. Reverso ou huit)
• Trois mousquetons à vis
• Deux mousquetons simples
• Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
• Un anneau de sangle de 120 cm minimum
• Une longe d'escalade
• Une cordelette diamètre 8 mm de plus d'1 mètre (nœud prussik)

Equipement utile

Veuillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (+30°C en basse altitude, -20°C possibles au-dessus de 5000 m !)

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :
• Casquette ou chapeau
• Bonnet chaud
• Tour de cou ou foulard
• T-shirts en matière synthétique
• Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
• Veste polaire
• Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
• Doudoune épaisse pour le soir
• Short et pantalon de marche
• Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
• Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
• Chaussettes de randonnée
• Gants chauds

Pour l'ascension de l'Island Peak :
• Tenue adaptée à l'alpinisme par temps froid (gants, pantalon et doudoune adaptés pour des températures de -20°C)
• Chaussures d'alpinisme isolantes et imperméables, adaptées pour des conditions très froides

N.B. : N'hésitez pas à faire don de vos anciens équipements de randonnée à votre guide. Notre agence locale se chargera ensuite de distribuer cela à nos porteurs, en complément de l'équipement de travail que nous leur fournissons.

> Bagages
• Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).Important : un sac de 80 litres de type "Duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou. Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étapes du trek.Idéalement, veuillez ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.
• Sac à dos de 25-40 litres pour la journée, destiné à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)

Important : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine), 20 kg pour les voyageurs sur un voyage comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m. Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

Bagages

• Sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos).Important : un sac de 80 litres de type "duffel bag" vous sera remis à votre arrivée à Katmandou.
Celui-ci sera destiné aux porteurs qui se chargeront d'amener vos affaires à chaque étapes du trek. Idéalement, veuillez ne pas dépasser 12 kg d'affaires par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

• Sac à dos de 25-40 litres pour la journée, destiné à contenir vos affaires de la journée (veste et couches supplémentaires, lampe frontale, pharmacie, nourriture etc.)Important : les vols de montagnes népalais (Pokhara-Jomsom, Katmandou-Lukla...) ont des exigences strictes en matière de bagages, lesquels sont systématiquement pesés à l'enregistrement. Ainsi, sur nos voyages, le poids autorisé est de 15 kg par personne tout compris (soute + cabine), 20 kg pour les voyageurs sur un voyage comprenant une ascension de "trekking peak" à plus de 6000 m.

Veuillez ne pas dépasser cette limite, sans quoi les kilos supplémentaires vous seront facturés directement sur place.

Pharmacie

Pharmacie individuelle :

À compléter auprès de votre médecin :
• Crème de protection solaire indice 40 ou plus
• Pastilles de purification de l'eau (type Aquatabs)
• Antiseptique
• Compresses,
• bande adhésive,
• pommade contre les brûlures (type Biafine),
• tulle gras.
• Pansements double peau (type Compeed)
• Antibiotique à large spectre
• Antalgique (maux de tête fréquents en altitude)
• Anti-inflammatoire (gel de préférence)
• Antidiarrhéique, antispasmodique, antiseptique intestinal
• Collyre ophtalmique (type Sterdex)
• Pastilles pour la gorge (type Strepsil)Liste non-exhaustive.

Passeport

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.
• La Commission européenne a inscrit, le 5 décembre 2013, toutes les compagnies aériennes népalaises sur la liste des compagnies interdites de vol au sein de l'Union européenne. L'interdiction de la Commission est théorique, car, à ce jour, aucune compagnie népalaise ne vole en Europe. Une lettre lettre d'information à ce sujet vous sera envoyée lors de votre inscription.

Passeport :
Valable 6 mois après la date de retour. Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans sur le passeport de leurs parents, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale. A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.
NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

Visa

Pour les ressortissants français, un visa individuel est nécessaire pour entrer sur le territoire népalais. Il s'obtient sur place à l'aéroport de Katmandou, sous votre responsabilité. Prévoyez pour cela le montant nécessaire pour le règlement (euros ou dollars américains).Les tarifs sont les suivants :

- visa 15 jours 25 US$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 40 US$ (ou équivalent euros)
- visa 90 jours 100 US$ (ou équivalent euros)

Votre compagnie aérienne vous distribuera aussi un papier officiel d'immigration directement dans l'avion (si ce n'est pas le cas vous le trouverez à proximité du comptoir de règlement des visas) : pensez à vous munir d'un stylo et de votre convocation de voyage pour le remplir. Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point).

Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Vous pouvez également nous envoyer ces documents par courrier postal. Aussi, veuillez-vous munir de photos d'identité (3 exemplaires). Elles vous seront

demandées pour l'attribution des permis une fois sur place.

Carte d'identité

CNI :

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.
2 -Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs.

Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés. Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée.

En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccins obligatoires pour le Népal. Les vaccins conseillés sont la fièvre typhoïde, les hépatites A et B et les méningites A et C ainsi que le vaccin contre l'encéphalite japonaise uniquement dans la zone du Teraï. Etre à jour des vaccinations courantes: Polio, Tétanos, BCG, etc...La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

Climat

T° moyenne de jour : 15 à 25°C. T° moyenne la nuit : 0 à 5°C. Extrême possible à -10°C la nuit au Lac de Gokyo et au camp de base de l'Island Peak.

EN PARTICULIER SUR CE PARCOURS : L'état d'enneigement du Renjo La et du Cho La sont difficile à prévoir. De fortes chutes de neige peuvent rendre le passage du col impossible. Dans ce cas, nous contournerons les cols par les bas de vallée.

Général:
Le climat népalais est typique des pays soumis à la mousson : la saison sèche (octobre à mai) est suivie d'une saison humide (juin à septembre). Il peut faire très chaud en été à Katmandou, où le thermomètre atteint souvent 30°C et plus. En revanche, la température moyenne ne dépasse guère les 5°C dans cette même ville en janvier. Le temps est très froid et sec sur les hauteurs. Pokhara jouit d'un climat plus doux que Katmandou, mais il y fait plus chaud et humide durant la mousson.

Quand partir ?
Octobre-Novembre et Mars-Avril sont les meilleurs mois. Les mois d'Octobre et Novembre, qui correspondent au début de la saison sèche, sont les plus propices : la mousson a reverdi le pays, la visibilité est parfaite et le climat agréable. Les mois de Février à Avril (fin de la saison sèche) est la seconde période très favorable : le temps est généralement bien ensoleillé les nuages recouvrent souvent les sommets à partir de 14h, donc nous partons plus tôt le matin pour profiter des vues. Les mois de Décembre à Janvier obligeront les trekkeurs à s'équiper d'un bon matériel protégeant du froid : il sont tout à fait praticables en-dessous de 4500 mètres. Les autres mois sont déconseillés : mai et juin sont particulièrement chauds et la mousson (mi-juin à septembre) obscurcit les sommets et transforme les sentiers en boue. Quelque soit le mois de départ de votre voyage, le climat à plus de 3 000 mètres est soumis à des variations importantes et non prévisibles. De mauvaises conditions météorologiques entraînent parfois la fermeture de cols, ce qui peut amener à modifier votre programme. Vous pouvez faire confiance à votre guide pour adapter le programme en fonction, de la manière la plus qualitative.

Informations complémentaires :
Au Népal, sachez que les frais de santé et d'hospitalisation sont très élevés. Il en est de même pour les secours en montagne :

l'hélicoptère est souvent la seule solution pour une évacuation rapide, avec des frais généralement très onéreux (plusieurs milliers d'euros). Il est indispensable d'avoir une assurance-assistance prenant en charge toutes ces éventualités, sans quoi le voyageur devra s'acquitter des frais par lui même. De ce fait, nous vous recommandons de bien vérifier les clauses de votre contrat d'assurance voyage personnel avant de partir, ou de choisir une assurance adaptée.

A ce titre, nous vous recommandons notre assurance Montagne Expédition , qui est parfaitement adaptée à nos voyages au Népal. Elle prend en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé, et garantie le recours possible à un hélicoptère en cas d'accident grave. N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

---Pour les voyages en haute altitude (nuits > 3000 m) : Avant de partir, nous vous conseillons d'effectuer un test d'effort à l'hypoxie, de sorte à connaitre la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans sans expérience préalable de l'altitude. Il est aussi possible d'effectuer une téléconsultation avec un des médecins spécialistes de l'Ifremmont, l'institut de formation et de recherche médicale en montagne. Ce service est optionnel et les frais de consultations sont à votre charge. Pour plus d'informations consulter leur site internet : http://www.ifremmont.com/consultation.phpEnfin, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui saura vous conseiller et vous prescrire un traitement spécifique le cas échéant (acétazolamide/"Diamox" notamment).