



Népal – Découverte du Langtang authentique

Grand Trekking



Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet
04 50 89 63 32
06 65 93 29 29
contact@watse.fr

Descriptif

Une légende raconte qu'un grand Maître Tibétain poursuivant son yak fugitif a découvert, il y a 600 ans la vallée du Langtang. Après avoir traqué son animal pendant des jours, il aurait trouvé la vallée si exceptionnelle qu'il décida de revenir s'y installer avec un petit groupe de villageois, les premiers Langtangpas.

Aujourd'hui encore, les habitants cette haute vallée, perpétuent un mode de vie et des traditions venus tout droit du Tibet. C'est à votre tour désormais de partir à la rencontre de ce peuple attachant et de ses montagnes extraordinaires. Le Langtang a été durement touché par le séisme de 2015, en visitant le Langtang vous soutenez la reprise de l'activité touristique dans la vallée.

★ 19 jours de voyage dont 12 jours de randonnée

Points forts du voyage

- ✓ Une équipe locale de la vallée du Langtang
- ✓ Un itinéraire inédit entre randonnée et découverte
- ✓ 4 jours d'exception au plus près des glaciers
 - ✓ L'ascension du Tserko Ri 4984 m
- ✓ Un accompagnateur en montagne français sur l'ensemble du séjour

Difficulté 3/5

Le voyage est dans son ensemble d'un niveau modéré. Les marches sont d'un niveau moyen sur terrain de moyenne et haute montagne. Le dénivelé moyen est de 800 m à la montée et à la descente. Le temps de marche moyen est de 6 h par jour.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet
04 50 89 63 32
06 65 93 29 29
contact@watse.fr

Jour après jour

J1 –J2: France – Kathmandou

Vol France-Kathmandou. Transfert à l'hôtel. Temps libre.

Repas non compris pendant les transferts aériens.

Nuit en hôtel à Bodnath

J3 : Kathmandou – Bridhim

Départ en Jeep, direction Syabru Besi puis Bridhim. Arrivée dans l'après midi dans le petit village de moyenne montagne. Visite d'une petite chapelle de méditation (2400m).

5 à 8 h de transport ; Nuit en lodge

J4 : Bridhim - Chunama

Journée de marche jusqu'à Chunama. Magnifique chemin en balcon d'où on peut admirer la vue sur le Ganesh Himal et la chaîne de Gosaikund. Nuit dans un petit lodge au milieu d'un clairière (2700 m)

6h de marche ; D+ 1000 m D- 700 m ; Nuit en lodge

J5 : Chunama - Gumba

Nous rejoignons Gumba à 3400 m, le village de Sandu. La vallée s'élargit et nous sommes déjà au pied des immenses montagnes. En chemin pause chez les éleveurs semi-nomades de la vallée pour partager un thé au lait ou un yaourt maison. (env 3,5 h de marche). Accueil familial dans le petit lodge de Sandu.

3 h 30 de marche ; D+ 700 m ; Nuit en lodge

J6 : Gumba

Journée d'acclimatation. Nous restons en famille à Gumba. L'occasion de passer du temps et d'changer avec nos hôtes, d'observer la faune des environs lors d'une petite promenade naturaliste ou d'apprendre la cuisine Népalaise en fabriquant des momos.

Marche suivant envie ; Nuit en lodge

J7 : Gumba – Kyanjin Gompa

Nous remontons la large vallée en admirant la multitude des sommets couronnés par des glaciers impressionnants. Arrivée pour le repas de midi à Kyanjin Gompa (3900m), le dernier village de la vallée. Installation dans le lodge tout récent de Sandu, idéalement placé à deux pas du monastère et au pied du Langtang Lirung à 7227 m. Dans l'après midi promenade en direction du glacier du Lirung.

3/5 h de marche ; D+ 400/800 m D- 400/800 m ; Nuit en lodge

J8 : Kyanjin Gompa

Les environs de Kyanjin Gompa recèlent de nombreux et superbes itinéraires. Randonnée à la journée, le choix sera fait sur place en fonction de la forme et des envies de chacun. Mais pourquoi pas une petite ascension en direction de Khyassa le camp de base du Ganja La.

Nuit à Kyanjin dans le lodge de Sandu.

4 h de marche ; D+ 600 m D- 600 m ; Nuit en lodge

J9 : Kyanjin Gompa – Tserko Ri – Kyanjin Gompa

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

Départ très matinal pour le Tserko Ri (4984m). 5 heures d'ascension récompensées par un panorama à 360 degrés époustouflant. Nuit à Kyanjin dans le lodge de Sandu.

8 h de marche ; D+ 1100 m D- 1100 m ; Nuit en lodge

J10: Kyanjin Gompa – Langshisha Karka

Nous quittons Kyanjin et nous engageons dans la haute vallée du Langtang, très peu fréquentée. Encore une étape magique sur ces hautes terres sauvage, jusqu'à Langshisha Karka, lieu de bivouac grandiose à 4200m d'altitude.

5 h de marche ; D+ 500 m D- 150 m ; Nuit en tente

J11 : Langshisha Karka – CB du Morimoto

Toujours plus haut dans la vallée sauvage, nous cheminons sur des immenses moraines jusqu'au camp de base du Morimoto qui surplombe le glacier de la Langtang Khola, au coeur de la chaîne du Grand Himalaya.

5 h de marche ; D+ 150 m ; Nuit en tente

J12: CB du Morimoto - glacier du Morimoto - CB du Morimoto

Exploration de la haute vallée et randonnée vers le glacier du Morimoto. Nous profitons d'une journée exceptionnelle, immergés dans le Wilderness Himalayen.

Marche suivant envie ; Nuit en tente

J13 : CB du Morimoto – Kyanjin Gompa

Longue étape de descente jusqu'à Kyanjin Gompa, nous profitons d'une dernière journée dans la haute vallée.

7 h de marche ; D+ 150 m D- 800 m ; Nuit en lodge

J14 : Kyanjin Gompa - Chunama

Descente jusqu'à Chunama, nous retrouverons avec bonheur les grands arbres et l'atmosphère paisible du petit lodge de la clairière

5 h de marche ; D- 1100 m ; Nuit en lodge

J15 : Chunama – Syabru Besi

Nous longeons la bouillonnante rivière Langtang, traversons des forêts majestueuses et retrouvons la route et la civilisation à Syabru besi (1450m). Petite fête d'au revoir avec notre équipe Langtangpa et nuit en lodge.

7 h de marche ; D- 1300 m ; Nuit en lodge

J16 : Syabru Besi - Kathmandou

Retour en jeep à Katmandou.

5-8 h de transfert ; Nuit en hôtel à Bodnath

J17: Kathmandou

Journée libre pour les derniers achats. Possibilité d'organiser une visite (transport à votre charge) dans Kathmandu ou aux alentours. *Repas à votre charge.*

Nuit en hôtel à Bodnath

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

J18-19: Kathmandou - France

Vol Kathmandu-France. En fonction des vols, il peut être possible d'arriver le soir de J18.

Repas non compris pendant les transferts aériens.

Les horaires des transferts ainsi que les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Pour des raisons de sécurité (aléas climatiques ou divers) et dans l'intérêt des participants, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus.

Accès au départ de la randonnée

Rendez-vous à l'aéroport de Paris CDG devant les bornes d'enregistrement 3 heures avant le départ du vol.

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet
04 50 89 63 32
06 65 93 29 29
contact@watse.fr

Prix

2650 €/pers

Un acompte de 30 % vous sera demandé à la réservation. Le solde sera à régler au plus tard 1 mois avant le départ.

Le prix comprend

- ✓ Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- ✓ Les vols intérieurs décrits dans le programme
- ✓ L'hébergement en hôtel, lodge et tente
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et un guide local francophone. Egalement des porteurs et aides.
- ✓ L'assurance pour l'équipe locale
- ✓ Le permis de trek du Langtang
- ✓ Le TIMS (Trekking Information Management Service)
- ✓ SOS MAM de l'Ifremmont, regroupant des médecins spécialistes de l'altitude joignables par téléphone satellite 7j/7 et 24h/24 (dans la mesure ou la communication peu être établie)
- ✓ Un caisson hyperbare ainsi qu'une trousse à pharmacie adaptée à l'évolution en altitude

Le prix ne comprend pas

- ✗ Les frais de Visa
- ✗ Les repas en ville à Kathmandu
- ✗ Les boissons fraîches ou gazeuses en général. Les boissons chaudes supplémentaires.
- ✗ Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)
- ✗ Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- ✗ L'eau chaude dans les lodges
- ✗ Les recharges des batteries dans les lodges
- ✗ Les assurances annulation et de rapatriement à **souscrire lors de l'inscription**
- ✗ Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier :

Demandez nous une fiche d'inscription par téléphone : **04 50 89 63 32** ou **06 65 93 29 29**
ou email : **contact@watse.fr**

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons deux assurances adaptées : Annulation Confort et Multirisque Confort à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de cette assurance peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux.

Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.
- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées au cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

Vols :

Départ depuis Paris Orly ou Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, nous contacter.

Formalités, Ambassades et consulats :

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;
- Un visa de tourisme, il vous sera délivré à votre arrivée à Kathmandu, pour une durée maximum de 90 jours.

Prévoir une photo d'identité, des dollars en espèces (la monnaie n'est pas rendue sur les euros), un stylo.

Le formulaire de demande de visa (en anglais) est disponible dans la salle précédant les bureaux de visa. Nous vous invitons à vérifier que le fonctionnaire de service a bien collé et estampillé votre visa sur votre passeport afin d'éviter d'avoir à payer un second visa lors de votre départ.

Frais consulaires (à titre indicatif, pour un visa entrée simple ou multiple)

- 25 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 15 jours sur place ;
- 40 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 30 jours sur place ;
- 100 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 90 jours sur place.

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

En cas de séjour prolongé, pendant le période de transmission, il est souhaitable d'être immunisé contre l'encéphalite japonaise.

Le paludisme est présent toute l'année en dessous de 2 000 m d'altitude et notamment dans les zones rurales du Teraï - classification zone 2. Un traitement antipaludéen est nécessaire. Consulter votre médecin traitant.

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking. Les treks se déroulent, la plupart du temps, au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées peuvent présenter quelques risques de transmission. Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Iffremont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

Encadrement

Encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état.

Hébergement :

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse. Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs. Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur. Les éventuelles douches chaudes pendant le trek sont à votre charge et à payer sur place, ainsi que les recharges des batteries de téléphone et de portable.

Les lodges communautaires sont gérés par les villageois, les bénévoles servent à la communauté pour l'entretien des écoles.

Hôtel à Kathmandu.

Les nuits au fond de la vallée sont organisées en tente.

Repas :

Les repas sont à votre charge à Kathmandu et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux lodges. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodge sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Portage :

Vos affaires personnelles seront acheminées comme indiqué dans le programme. Nous recommandons de placer vos affaires pour le trek dans des sacs type « duffle bag », **pas de valise.**

Les porteurs :

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg. Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants

Déplacements :

Bus privé vers et depuis le départ du trek. Taxi privés dans Kathmandou.

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

Monnaie, budget

La devise au Népal est la Roupie.

Le taux indicatif est de : 1 € = 110 Roupies

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Kathmandu : entre 500 et 1000 Roupies
- Pendant le trek :
 - 1 bière : de 300 à 500 roupies
 - 1 coca cola entre 150 et 300 roupies
 - 1 thé entre 50 et 100 roupies
 - 1 douche chaude 250 roupies (prix moyen)
 - 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo : 250 roupies (prix moyen)

Pourboires

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Electricité

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

Sécurité

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire

+ 4h45 par rapport à la France

Climat

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Teraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne. Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï. Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud. La présence de la tendance est-ouest et les massifs de l'Himalaya au nord, tout comme l'altération des saisons de mousson humide et sèche contribuent également beaucoup à des variations climatiques locales. Il permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée.

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

En janvier-février

il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien.

En mars-avril-mai et début juin

C'est une très bonne période pour les grands treks.

Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs.

De la mi juin à la mi septembre

c'est la mousson, mais il pleut mais surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée.

De la mi septembre à la mi novembre

c'est encore une très bonne période pour les grands treks.

De la mi novembre à fin décembre :

Il fait un peu froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandu.

Checklist de voyage

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)
- Une doudoune
-

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le Trek. Pas de valise.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Kathmandou à l'hôtel pendant le Trek

Watse - 63 Avenue de la Gare - 74170 Le Fayet

04 50 89 63 32

06 65 93 29 29

contact@watse.fr

Couchage

- Drap de soie
- Duvet -5°C minimum, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort

Divers

- Une tenu décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Briquet (pour brûler le papier toilette)
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage