

Trek et yoga en Himalaya

Népal - Asie

Le plus sportif de nos voyages yoga



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Venez au Népal tester votre souffle à plus de 4000 mètres, et apprenez à maîtriser votre respiration lors de séances de yoga, avec pour décor les grands sommets himalayens. Votre professeur de yoga vous accompagnera tout au long du trek. Départ garanti à partir de 5 participants

Trek (8 jours) / Yoga (8 séances)

Qui n'a jamais eu envie, après quelques années de pratique du yoga, de combiner trek et yoga avec l'Himalaya en toile de fond. La pratique du yoga, 4 à 6 heures de marche quotidienne, l'hébergement dans des lodges ou chez l'habitant dans les villages, tels sont les ingrédients de ce trek au pied du Mardi Himal. 8 étapes vous font parcourir les contreforts Sud du massif de l'Annapurna, jusqu'à l'altitude de 4450 m. Villages Gurungs et forêts de rhododendrons géants jalonnent ce trek de niveau modéré.

Hébergement : Hôtel à Katmandou, lodges (gîtes locaux) ou chez l'habitant pendant le trek.

Portage : Sac léger (4-5 kg), assistance par porteurs.

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Trek de 8 jours dans le massif des Annapurnas
- ♦ Camp de base du Mardi Himal (4300 m)
- ♦ Séances de yoga dans un cadre magnifique
- ♦ Vues panoramiques sur les sommets de l'Himalaya
- ♦ Katmandou et Pokhara

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Agence BASE CAMP

PO BOX 3491 LAZIMPAT, KATMANDU NEPAL

Téléphone fixe: (+977 01) 44 15 573 / 44 11 504

Téléphone mobile : (+977) 980 2000 366

Courriel : info@basecampTREK.com

Courriel : info@basecampTREK.com

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Données à titre indicatif pour les ressortissants français, et valables au 06/02/2025 (à vérifier avant votre départ):

- PASSEPORT EN COURS DE VALIDITÉ valable au moins 6 mois au-delà de la date de retour (attention! votre passeport doit être en parfait état : la moindre imperfection peut entraîner votre refus d'embarquer).
- VISA NÉPALAIS

Il vous appartient d'obtenir votre visa:

=> NOUS VOUS RECOMMANDONS D'ÉTABLIR VOTRE VISA à votre arrivée à Katmandou (solution la plus simple).

Nous vous conseillons impérativement dans ce cas-là de procéder à une demande préalable de visa en ligne sur le site suivant (Online Service) "demande de visa à l'arrivée" : <https://nepaliport.immigration.gov.np/on-arrival/IO01>

Cette démarche (OBLIGATOIRE) est à faire à partir du 14ème jour précédant votre départ (durée de validité du récépissé de cette pré-demande de visa en ligne). Votre récépissé de pré-demande est à présenter à l'embarquement (pour certaines compagnies), et à l'arrivée, avec votre passeport et une copie de votre passeport, au comptoir d'établissement des visas. Le paiement s'effectue sur place lors de la délivrance de ce dernier.

=> Il est aussi possible d'établir votre visa auprès de l'ambassade du Népal de son pays de résidence, MAIS NOUS VOUS LE DÉCONSEILLONS, car nous ne serons pas en mesure de vous fournir votre permis de trek à plus de 10 jours de votre départ, le délai pour établir votre visa avant départ sera alors trop juste.

Coût du visa:

- 30 USD ou l'équivalent en euros (à payer en liquide) pour une validité maximale de 15 jours.
- 50 USD ou l'équivalent en euros (à payer en liquide) pour une validité maximale de 30 jours

ATTENTION : PERMIS DE TREK : pour nous permettre d'établir votre permis de trek au Népal, veuillez impérativement envoyer le scan de la première page de votre passeport (page avec la photo) à l'adresse mail suivante : reservation@basecampTREK.com

Prévoir :

> 2 photos d'identité (4 photos si vous participez au programme Manaslu).

> Les voyageurs sont priés par les services de l'immigration népalaise de se munir de 200 dollars ou l'équivalent en euros en espèces pour le paiement de leurs visas à l'arrivée (le prix du Visa pour un programme de 15 jours est bien de 30 USD), le système de paiement en ligne générant de longues files d'attente.

Ambassade du Népal à Paris:

Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade

45ter, rue des Acacias

75017 Paris

Tel : 01.46.22.48.67

Courriel : nepalinparis@noos.fr

Site Web : <https://fr.nepalembassy.gov.np/>

NB : Nous vous recommandons de souscrire à notre assurance complémentaire ASSUR'VACANCES ou autre assurance voyage. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.ucpa.com/assurances>

Nous vous conseillons d'avoir avec vous une copie de votre attestation d'assurance voyage en anglais (si vous avez pris l'assurance UCPA et si vous n'avez pas encore obtenu votre certificat d'assurance en anglais, veuillez le demander auprès du service client Assurinco : serviceclient@assurinco.com).

ATTENTION : Si vous n'avez pas souscrit à l'assurance UCPA, il est indispensable de souscrire à une assurance couvrant les frais d'hélicoptère en cas d'accident en montagne ou de MAM (mal aigu des montagnes) (assurance Vieux Campeur par exemple)... Attestation à envoyer à booking@basecampTREK.com avant votre départ.

APIS

ATTENTION : pour garantir votre départ, il est impératif de compléter dès à présent le formulaire "FORMALITÉS DE VOYAGE (APIS)" sur notre site : (www.ucpa.com/ucpa-et-vous/formulaire-apis). A défaut de ces informations, votre embarquement ne pourra être garanti le jour du départ.

DE SANTÉ

Informations valables pour les ressortissants français au 01/11/2024 (et à vérifier avant votre départ):

Vaccinations : aucune vaccination n'est obligatoire au Népal. Nous vous recommandons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Informations COVID : toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Encéphalite japonaise : cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, contre lesquels il est indispensable de se protéger. Dans le cadre d'un voyage touristique, la vaccination contre l'encéphalite japonaise n'est pas systématiquement recommandée. Consultez votre médecin traitant ou un centre de vaccinations internationales.

Haute altitude (treks au-dessus de 4.000 m) : une visite médicale est indispensable pour vérifier vos vaccinations et surtout pour vous assurer que vous ne présentez pas de contre-indication à un séjour en haute altitude, d'autant plus si votre état de santé nécessite un traitement régulier (diabète, maladies cardiaques ou pulmonaires, épilepsie, maladies chroniques du sang, thrombophlébites, embolies).

Paludisme : nul à Katmandou et dans les régions de trek au-dessus de 1800m. Le paludisme est présent dans la plaine tropicale du Teraï, à la frontière indienne, et il est préférable de suivre un traitement antipaludéen pour un séjour dans cette région, où se déroule notre voyage « Jungle et Himalaya ». Prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de l'Institut Pasteur.

Chikungunya - dengue : la transmission du chikungunya est possible au Népal. La dengue sévit dans différentes régions (Katmandou, Chitwan, Teraï, Lalitpur). Il n'existe actuellement pas de traitement préventif pour ces maladies. Il est donc recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques.

Eau : il faut être très vigilant par rapport à l'eau : ne jamais boire l'eau des torrents en montagne, ni l'eau du robinet en ville (risque important : sévère "tourista" dans le cas le plus favorable). Il faut boire du thé, de l'eau bouillie ou traitée chimiquement (prévoir des pastilles type Micropur), des boissons en bouteilles capsulées.

Hygiène des mains : se laver systématiquement les mains au savon avant de manger (ou gel hydro-alcoolique antibactérien).

Pharmacie personnelle (à titre d'exemple) :

Vos médicaments courants

Médicament contre la douleur (type paracétamol)

Antispasmodique (type Spasfon)

Antiseptique (type Bétadine)

Anti-inflammatoire

Arnica en gélules ou en stick

Bandes, sparadraps et Elastoplaste

Pastilles purifiant l'eau (type micropur) selon votre destination

Collyre antiseptique

Anti-diarrhéique

Tire tique

Compresses stériles

Pince à épiler, paire de ciseaux, épingles à nourrice

Hygiène des mains : gel hydro-alcoolique antibactérien.

Assurance : aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription. Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours" (frais d'accidents en montagne, héliportage, mal aigu des montagnes (MAM)...

Nous vous conseillons de consulter les pages Conditions Générales d'Assurance du catalogue UCPA Monde, ces informations sont également disponibles sur notre site Internet : <https://www.ucpa.com/assurances>

Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, mail) de la compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit. Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

Attention! Les assurances de votre carte bancaire ne couvrent souvent pas ces types d'accident et ne reconnaissent pas le MAM. Les plafonds sont également souvent plus bas que nécessaire et les altitudes couvertes bien précises.

Il existe des offres couvrant ce type d'accident et/ou de besoin, comme le site Au Vieux Campeur qui propose sa carte club qui couvre, pour 30€, jusqu'à 90 jours de voyage à l'étranger et les secours en montagne sans limite d'altitude jusqu'à 35.000€. Vous pouvez la retrouver via le lien suivant: <https://www.auvieuxcampeur.fr/carte-club>
Nous vous conseillons cette formule si vous n'avez pas souscrit à l'assurance Ucpa.

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Venez au Népal tester votre souffle à plus de 4000 mètres, et apprenez à maîtriser votre respiration lors de séances de yoga, avec pour décor les grands sommets himalayens. Votre professeur de yoga vous accompagnera tout au long du trek.

VOTRE ARRIVÉE

Jour 1 : Vol pour Katmandou (Départ le vendredi)

Vol de nuit pour Katmandou.

Attention: la date de début de séjour indiquée sur ucpa.com correspond au premier jour de votre circuit au Népal (= jour 2 du programme), et non au jour de départ de Paris.

Jour 2 : Arrivée à Katmandou (Arrivée le samedi)

Accueil à l'aéroport et transfert en ville. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

En fonction de notre heure d'arrivée, possibilité de suivre un premier cours de yoga sur le toit de l'hôtel ou dans une salle annexe.

AU JOUR LE JOUR

Jour 3 : Katmandou

Le matin, balade à la découverte de Katmandou, puis visite du site hindouiste de Pashupatinath, dédié à la forme apaisée de Shiva, où ont lieu les crémations et qui abritent une importante communauté de Yogis et Sadhus. Déjeuner à Bodnath et visite du grand stupa de Bodnath entouré de nombreux monastères tibétains. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : En route pour l'Himalaya

Nous quittons la capitale pour 7h de route en voiture vers Kandé. Une fois sur place, le véhicule emprunte un sentier assez raide vers "Australian camp" (1h30 depuis Kandé). Dîner et hébergement en lodge.

7h de voiture, 1h30 de marche, dénivelé +300m.

Jour 5 : Landruk (1700m)

Première pratique de l'activité yoga en plein air. Trek au petit col de Deurali par une montée progressive dans une forêt de rhododendrons. Nous redescendons par une pente d'abord assez raide puis plus progressive jusqu'au village de Gurung de Landruk. Cette journée de marche accessible nous offrira une vue panoramique sur le sud de l'Annapurna et Dhaulagiri dominant à plus de 8200m d'altitude. Dîner et nuit en lodge à Landruk.

4h30 de marche, dénivelés +200m / -550m.

Jour 6 : Low Camp (2900m)

Départ de Landruk pour 2h30 à 3h de marche en terrain assez escarpé à travers les forêts de rhododendrons. Nous atteignons Forest camp pour le déjeuner. Nous reprenons notre marche ; nous aurons peut-être la chance d'apercevoir certains animaux (cerfs, oiseaux...). Arrivée en fin d'après-midi à Low camp, et séance de yoga dans un cadre paisible. Dîner et nuit en lodge à Low camp. 4 à 5h de marche, dénivelés +1200m.

Jour 7 : High camp (3900m)

Nous poursuivons notre ascension, la forêt est de plus en plus clairsemée. Poursuite de la montée sur une ligne de crête. Nous arrivons aux derniers lodges habités de High camp d'où la vue se dégage. Dans l'après-midi, petite balade dans les environs, et séance de yoga. Dîner et nuit sur place (lodges à 3500m). 4h de marche, dénivelés +1000m.

Jour 8 : View Point (4300m) / Badal Danda (3250m)

Départ pour une montée de 2h30 jusqu'au point de vue du Mardi Himal (4300m). En fonction de la motivation du groupe et des conditions météo (possible en automne mais souvent impossible au printemps), nous poursuivrons 1h de plus pour atteindre le camp de base de Mardi Himal à 4500m. Vue magnifique sur l'Annapurna sud, le Hiunchuli, le Mardi Himal et Machapuchare.

De retour au lodge, nous faisons une séance de yoga en contemplant le panorama vers les hauts sommets. Dans l'après-midi, descente assez raide jusqu'à Badal Danda au-dessus de la lisière de la forêt (1h30 de marche). Dîner et nuit en lodge (3250m). 6h de marche dans la journée, dénivelés +400m / -1050m ou +600m / -1250m.

Jour 9 : Forest camp / Lwang (1450m)

Longue descente à travers la forêt pour arriver à Lwang, très beau village Gurung spécialisé dans la culture du thé. Très belle vue sur la vallée et les villages environnants. Au nord, nous apercevons le Mardi Himal, le Machhapuchhare et l'Annapurna III. Cours de yoga en fin de journée. Dîner et nuit chez l'habitant, initiative mise en place par le comité du village. 6h de marche, dénivelé -1800m.

Jour 10 : Ghachok (1250m)

Après une séance de yoga matinale, nous continuons progressivement notre descente jusqu'à Humdi où nous traversons la Mardi Khola sur un pont suspendu. Une montée assez raide nous conduit au village de Riban où nous prendrons le temps de déjeuner chez l'habitant. Continuation vers Ghachok (1250m). Dîner et nuit sur place. 4h de marche, dénivelés -600m / + 400m.

Jour 11 : Bhurjung Khola / Pokhara

Séance de yoga dans le cadre confortable et tranquille de Ghachok, puis excursion jusqu'aux sources d'eau chaude de Tatopani. Après avoir traversé la Seti Nadi par un pont suspendu à Kharpani, descente par l'autre rive jusqu'à Bhurjung Khola. Transfert en bus privé jusqu'à Pokhara (1h30). Dîner et nuit à l'hôtel à Pokhara (800 m). 2h de marche, dénivelés +200m / -200m.

Jour 12 : Pokhara

Le matin, traversée du lac Phewa en barque avant de monter à pied au Shanti Stupa, qui domine Pokhara et offre une très belle vue sur la ville et les montagnes. Dénivelé + 300 m, ¾ h de marche. Séance de yoga puis descente sur Kalimati pour visiter les chutes de Davis's Fall. Option alternative : excursion au lac Begnas. Nuit à l'hôtel à Pokhara (800 m).

Jour 13 : Pokhara / Katmandou

Départ matinal en bus pour Katmandou (déjeuner inclus). Arrivée prévue en fin d'après-midi. Dîner libre, nuit à l'hôtel.

VOTRE DÉPART

Jour 14 : Katmandou

Temps libre à Katmandou. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 15 : Transfert à l'aéroport et vol international retour.

NB : selon la compagnie aérienne utilisée, le vol retour peut impliquer un départ de Katmandou J14, la nuit dans l'avion, avec une arrivée J15, ou bien une nuit à l'hôtel J14 et un vol de jour J15.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Yoga

Sportif occasionnel

Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Découverte pays

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

Trek-Randonnée pédestre

Sportif régulier

Vous pratiquez une activité sportive régulière tout au long de l'année, avec 1 ou 2 séances par semaine. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs séances à intensité modérée lors de votre semaine de vacances.

Randonnée - Niveau 2

Pour les personnes ayant déjà effectué un séjour de randonnée et/ou pratiquant une activité physique d'endurance régulièrement. Début des randonnées avec du dénivelé (400 à 800 mètres quotidien).

Temps de marche à la demi journée ou en "petite" journée (3 à 6h00). Rythme cool.

C'est le début de la découverte des chemins montagneux.

Niveau de portage 1

Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.

3 à 7 kg.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir 2 bagages (1 en cabine, 1 en soute)
- 1 sac à dos (30 litres) pour le trek (utilisé comme sac de cabine pour le vol)
- 1 grand sac de voyage (utilisé en soute pour le vol, 18 kg maximum pour le vol, 12 kg maximum pour le trek, les kg supplémentaires seront facturés, possibilité de laisser à Katmandou les effets de voyage dans un petit sac de stockage). Valise à éviter impérativement.

Équipement personnel conseillé

1 duvet (sac de couchage) chaud (très chaud de décembre à février)
Drap sac facultatif
Chaussettes chaudes
Pantalon léger
Pull ou laine polaire
Vêtement de pluie type poncho
Bonnet,
Foulard, mouchoirs
Casquette ou chapeau
Short
Tee-shirts ou polos
Crème solaire, stick à lèvres
Maillot de bain
Lunettes de soleil
Lunettes à verres correcteurs de rechange pour les personnes concernées
Mini trousse de toilette et petite pharmacie personnelle
Gourde métallique ou Thermos incassable
Lampe frontale
2 grands sacs plastique
Appareil photos
Quelques vêtements légers pour le voyage et séjour à Katmandou

Chaussures

Chaussures de randonnée à tige montante (type trekking)
Baskets
Tongs

De décembre à février

Sous-vêtements chauds pour le soir,
Anorak
Paire de gants

Pour la pratique du yoga

Châle de méditation
Collant, tee-shirt
Chaussures légères (type Taï chi, espadrilles, tongs...)
Matelas fournis sur place, mais vous pouvez toujours emporter le vôtre

Hébergement

Petit pays de légende de l'Himalaya, enclavé entre l'Inde et la Chine (Tibet), le Népal est longtemps resté difficile d'accès. Huit des dix plus hauts sommets du monde se trouvent sur son territoire, dont l'Everest à la frontière tibétaine. Le pays attire de nombreux passionnés de Trekking qui veulent arpenter les plus beaux (et les plus hauts) sentiers du monde, mais aussi de saut à l'élastique et de Rafting dans les eaux tourbillonnantes des rivières de montagne. Le Népal séduit aussi pour sa culture, la diversité ethnique de ses habitants et la richesse de son patrimoine religieux.

Météo

Pharmacie

Une pharmacie basique est prévue sur place (pansements, antiseptique, bandages, collyre...).

Il vous appartient de compléter par une pharmacie personnelle, dont vous trouverez quelques éléments dans la rubrique "Formalités sanitaires".

Fin du trek

Il est conseillé d'emporter des vêtements relativement usagés que vous pourrez laisser aux sherpas et porteurs. Ces vêtements sont collectés par le chef de groupe, et remis au Sirdar, soit temporairement (passage de col, température basse), soit définitivement en fin de trek.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

RAS.

Attention : le duvet n'est pas fourni.

L'ENCADREMENT

Accompagnateur français ou népalais francophone, responsable du groupe en coordination avec une équipe népalaise comprenant :

- le sirdar, à la fois guide et intendant, assisté de quelques sherpas,
- les porteurs, chargés de 25 kg pour les hommes, 20 kg pour les femmes.

Les séances de yoga se font sous la conduite d'un professeur de yoga népalais anglophone.

L'HÉBERGEMENT

À l'hôtel à Katmandou. En lodge pendant le trek ou le circuit. Les lodges népalais sont les équivalents des gîtes ou refuges de montagne en France. D'un confort rustique mais toujours chaleureux, ils contiennent en général une salle à manger, une cuisine et parfois des chambres, mais le plus souvent des dortoirs. Quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et extérieures. Les éventuelles douches chaudes pendant le trek sont à votre charge et à payer sur place.

LA RESTAURATION

Pendant le trek, nourriture occidentale et locale : entre autres les chapatis, sortes de crêpes remplaçant le pain, que l'on mangera salées ou sucrées, et le riz sous toutes ses formes. Restaurant dans la vallée de Katmandu (à votre charge), compter 500 Roupies pour un repas simple dans un restaurant local, jusqu'à 1000 Roupies dans un restaurant plus sophistiqué.

CONDITIONS DE STAGE

✓ Inclus

- ◆ Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme avec les vols)
- ◆ Les transferts durant le programme
- ◆ L'encadrement
- ◆ L'hébergement
- ◆ La restauration pendant le trek
- ◆ Le permis de trekking.
- ◆

✗ Non inclus

- ◆ Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme sans les vols)
- ◆ Les repas à Katmandou
- ◆ Le visa, l'équipement individuel
- ◆ Les boissons
- ◆ Les douches dans les lodges de montagne
- ◆ Les pourboires (prévoir de l'argent liquide)
- ◆ Les entrées des sites à Katmandou (environ 60 euros)
- ◆ Tout autre supplément non prévu au programme.
- ◆

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES

Niveau / Intensité physique **

Superbe trekking en altitude modérée (4400 m au maximum). Il s'adresse à des personnes en bonne santé et en bonne forme physique capables de marcher 5 à 6 heures par jour à un rythme lent, sur des sentiers bien tracés sans difficulté technique. La longueur raisonnable des étapes et une montée progressive en altitude (5 jours pour monter de 1700 m à 4400 m) permet à chacun de profiter pleinement du paysage. Durant le trek, vos bagages sont acheminés par un porteur. Vous porterez donc seulement les affaires pour la journée dans votre sac à dos.

Le yoga est une discipline indienne millénaire qui vise à unifier l'esprit, l'âme et le corps.

Une pratique régulière permet de réduire la fatigue, le stress et calme le flot des émotions et des pensées, souvent à l'origine de nos tensions physiques, psychiques et émotionnelles. Cette pratique améliore le fonctionnement physiologique de notre corps et apporte une détente profonde. Dans la pratique des postures de yoga, tout comme dans les temps de relaxation, la dimension du souffle est essentielle. Chacun avance à son rythme, sans compétitivité et dans le respect de ses capacités. Il n'y a pas de niveau requis pour s'inscrire à ce voyage, les débutants sont acceptés. Type de yoga pratiqués : Hatha Yoga, Pranayam, Viyassa et méditation.

Electricité

Généralement fiches rondes comme en France.

Vous avez accès à de l'électricité dans pratiquement tous les lodges, accès parfois payant (1 à 2 €).

Pourboires

Le pourboire est laissé à votre libre appréciation. Dans certains pays comme au Népal, il fait néanmoins partie intégrante de la culture du pays et varie selon l'itinéraire et la durée. Une cagnotte est constituée, et remise aux membres de l'équipe à la fin du voyage.

Voici les montants conseillés pour un participant, ils sont donnés à titre indicatif (vous pouvez bien-sûr donner davantage que les montants indiqués) et prennent en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

Nous vous conseillons de prévoir 2 enveloppes:

=> L'une pour toute l'équipe de trek (sauf votre guide francophone), donnée en fin de programme (lors de la dernière soirée) pour le(s) guide(s)-adjoint(s) et les porteurs. Montant indicatif donné pour un participant : 4€ par jour de trek, soit 40€ (programmes de 15 jours) à 60€ (programmes de 20 jours).

=> L'autre pour votre guide accompagnateur francophone (donnée la veille du retour, ou à l'aéroport le jour de votre vol retour). Montant indicatif donné pour un participant : 2€ par jour de trek soit 20€ (programmes de 15 jours) à 30€ (programmes de 20 jours).

Ecologie

- Pour éviter la pollution de l'Himalaya, et ne laisser que la trace de vos pas :
- Apportez une gourde et des pastilles de purification type Micropur, les bouteilles en plastique ne sont pas biodégradables sur le court terme et le Népal n'est pas équipé pour traiter ces déchets.
- Dans le même esprit, remportez vos piles et autres déchets non recyclables localement.
- Refusez les sacs en plastique en apportant ou en achetant sur place un petit sac en coton pour vos achats pour ne laisser que la trace de nos pas.

NB : vous allez participer à un programme « aventure », formule de voyage qui se distingue totalement des circuits touristiques conventionnels : l'inconfort, l'imprévu, les conditions sanitaires, que l'on rencontrera peut-être supposent de chacun un bon esprit de tolérance et le goût de l'aventure.

Par votre participation active et positive, vous contribuerez à la cohésion et à la bonne entente du groupe, gages du succès du voyage.