



TREK AU NEPAL LA VALLEE SECRETE DE ROLWALING DU 4 AU 19/11/25

RAN DO YOGA MEDITATION
HUMANITAIRE ET BOUDDHISME



UN PAS VERS SOI

EXPLOREZ LE NEPAL.

LA DESTINATION

Le Népal, ce modeste pays niché entre l'Inde et la Chine, est l'une des plus belles régions montagneuses du monde. Les sourires et l'accueil bienveillants de ce peuple, profondément enracinés dans ses traditions, sa culture et sa spiritualité nous transportent. Nous croiserons les paysans népalais se déplaçant d'un village à un autre. Nous irons nous recueillir dans des anciens stupas bouddhistes et écouter les moines psalmodier leurs prières.

La paix qui nous enveloppe pendant et après notre voyage perdure également. Ce voyage nous transforme et nous illumine de manière simultanée.

ROLWALING TESI LAPCHA 4760 M

Ce parcours mène le voyageur à travers des paysages d'une beauté brute et inaltérée. La vallée de Rolwaling, nichée au cœur de l'Himalaya népalais, est un véritable sanctuaire pour les aventuriers en quête d'authenticité et de paysages époustouflants. Moins fréquentée que les célèbres régions du Khumbu ou du Langtang, elle offre une immersion profonde dans la culture sherpa et des panoramas à couper le souffle.

Points forts de la vallée de Rolwaling :

- Authenticité culturelle : Rencontrez les Sherpas et les Tamangs, découvrez leurs traditions séculaires et visitez des monastères bouddhistes empreints de sérénité.
- Paysages variés : Des forêts denses aux alpages alpins, en passant par des lacs glaciaires comme le lac Tsho Rolpa à 4 580 m d'altitude, chaque étape du trek est une invitation à l'émerveillement.

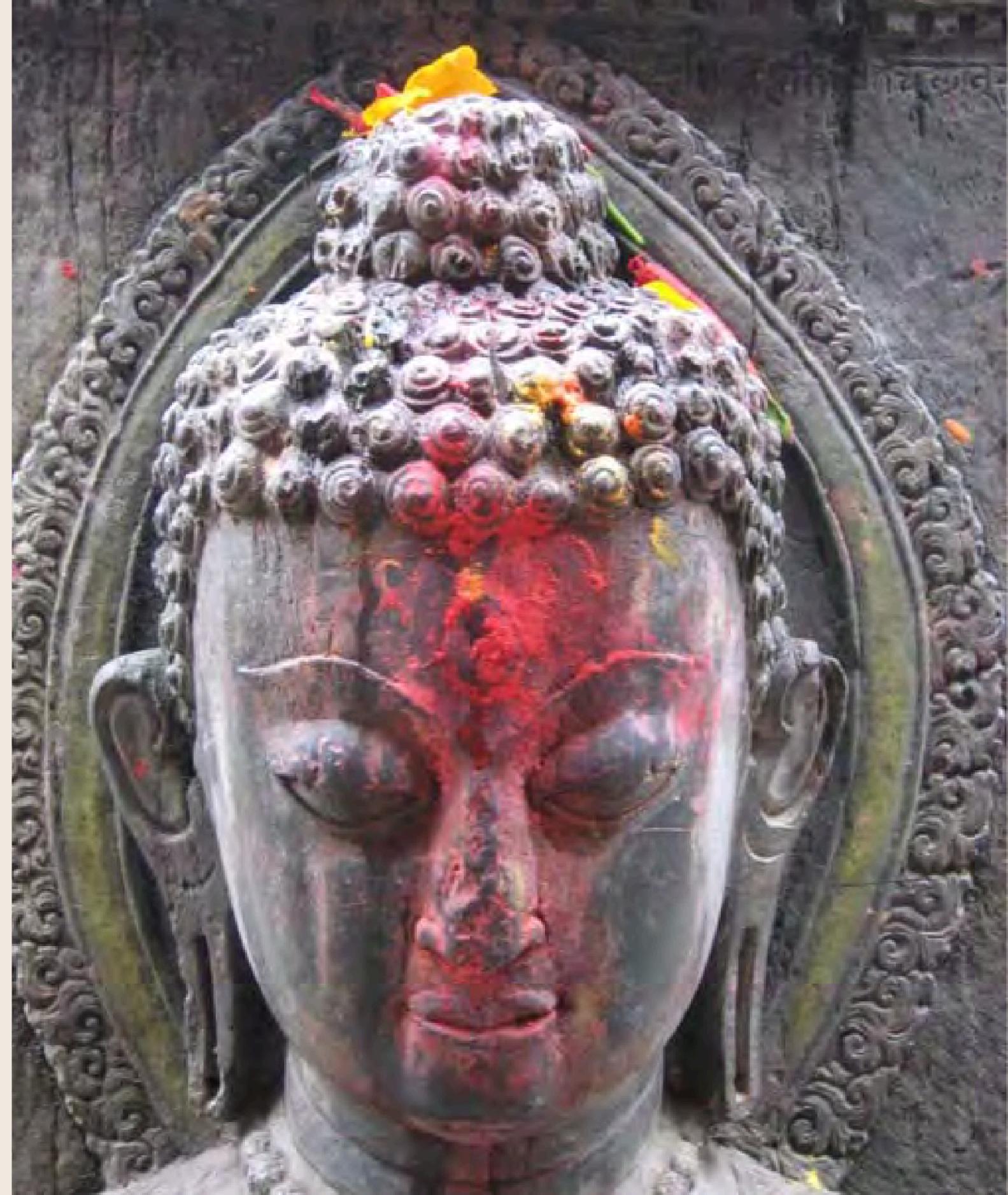


LES POINTS FORTS.

C'est un trek qui se vit plus qu'il ne se raconte. Il faut sentir le vent froid sur la peau, respirer l'air raréfié, écouter le clapotis de l'eau sur les rochers et, peut-être, découvrir au fond de son cœur, cette légende ancienne qui murmure que le voyageur qui atteint le lac Tilicho trouve non seulement une réponse à ses questions, mais aussi une paix infinie.

LES POINTS FORTS

- Un séjour hors du temps dans la prestigieuse Vallée de Rolwaling, ses lacs sacrés et glaciers Chorolpa et de Lait nichés à 4760m d'altitude, - Ses monastères, sa culture bouddhiste, les cérémonies bouddhistes, la visite humanitaire de deux écoles pendant le trek.
- Un séjour qui transforme en profondeur
- Des hébergements allant d'un hôtel tout confort aux lodges au confort sommaire, et de bons repas locaux.
- Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha/Vinyasa Yoga, enseignante en méditation et passionnée de bouddhisme et toute l'équipe de "Nepal Trek and high adventure" notre agence locale sélectionnée avec soin, avec Amir le gérant, Sajan notre Sirdar et son équipe de sherpas et de porteurs qui nous suivront tout au long de ce trek magique.



UN PAS VERS SOI

TREK AU NEPAL

LA VALLEE SECRETE DE ROLWALING

DU 4 AU 19/11/25

LE TARIF

2750€ vol non compris

Acompte à l'inscription de 1000€ par virement.

Bulletin d'inscription signé à renvoyer par e-mail

Prendre une assurance annulation et rapatriement obligatoire chez assur'inco

soit environ 85 €

Je vous joins toutes les modalités d'assurance et d'annulation ci après.

Un week end d'acclimation en montagne à 3000m sera organisé en septembre, votre présence est vivement recommandée (en plus nous allons dans un endroit

magnifique...)

LE PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Katmandou. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Séance de yoga et méditation pour se détendre après le vol avec une belle surprise.

Jour 2 : Visite du quartier de Thamel à Katmandou et préparation du trek. Location duvet et doudoune si besoin.

Jour 3 : Katmandou à Chechett en bus privé (environ 6 à 7 heures). Nuit à Chechett. Pratique de yoga et méditation.

Jour 4 : Chechett à Surmuche (2500 m). Distance : 6,5 km, temps de marche : 6 à 7 heures. Dénivelé positif : 1100 m. Nuit à Surmuche. Yoga et méditation. Paysages magnifiques et découverte de cette vallée mystérieuse.

Jour 5 : Surmuche à Dokhang (2790 m). Distance : 5 km, temps de marche : 3 à 4 heures. Dénivelé positif : 290 m. Nuit à Dokhang, déjeuner au camp. Séance de yoga et méditation. Les paysages commencent à s'ouvrir sur les sommets majestueux.

Jour 6 : Dokhang à Bedding (3709 m). Distance : 10 km, temps de marche : 7 à 8 heures. Dénivelé positif : 919 m. Nuit à Bedding. Yoga et méditation.

Jour 7 : Repos et journée avec les enfants de l'école Bouddhiste de Bedding. Journée de repos et d'acclimatation, avec yoga et méditation.

Jour 8 : Bedding à Na (4175 m). Distance : 6 km. Dénivelé positif : 466 m. Acclimatation à Na, avec yoga et méditation.



LE PROGRAMME SUITE

Jour 9 : Visite du lac de lait (4760 m). Distance : 5 à 6 heures de marche. Dénivelé positif : 585 m. Pic nique face aux sommets à la redescente, puis retour à Na pour récupérer de notre belle ascension. Nuit à Na. Pratique de yoga et méditation pour la récupération.

Jour 10 : Na à Bedding (6 km) dans la matinée nous monterons visiter le magnifique lac de Chorolpa (4580 m) après le petit déjeuner. Nous reviendrons déjeuner le midi à Na et nous descendrons à Bedding pour dormir en lodge après une petite sieste réparatrice. Temps de marche : 6 heures. Dénivelé positif : 419 m. Dénivelé négatif : 919 m.

Jour 11 : Bedding à Dohang (10 km). Temps de marche : 5 heures. Dénivelé négatif: 419 m. Nuit à Dohang. Séance de yoga et méditation pour bien récupérer.

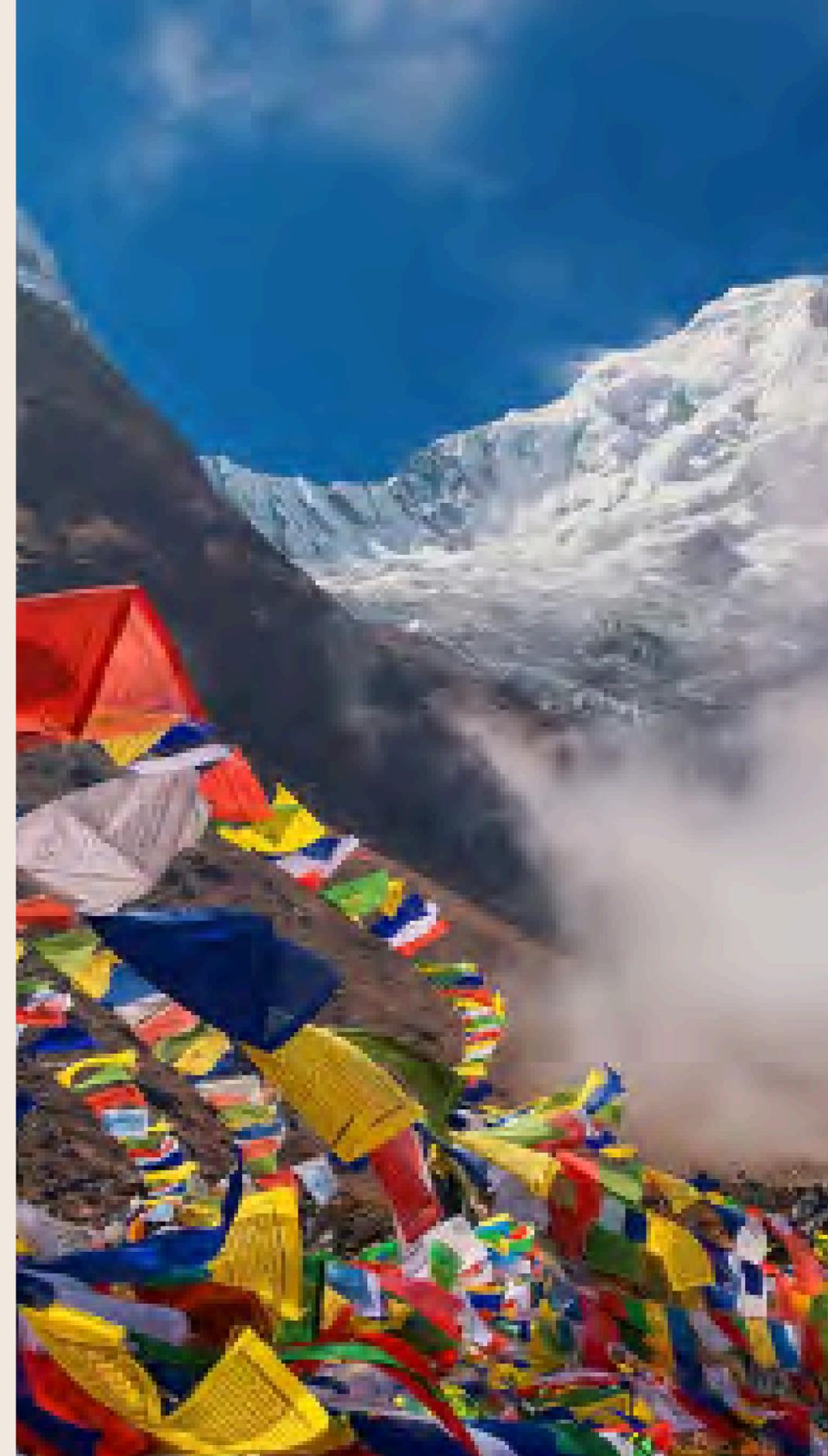
Jour 12 : Dohang à Simigaun (9,5 km). Temps de marche : 6,5 heures. Dénivelé négatif : 600 m. A notre arrivée, visite d'une école locale pour apporter de l'aide humanitaire. Fête surprise de fin de Trek. Nuit à Simigaun.

jour 13 : Simigaun à Chechett (distance et durée selon les conditions. Assez court). Puis nous prendrons un bus privé pour Katmandou. Massages si le temps nous le permet et repos à notre arrivée à Katmandou. Repas du soir prévu dans un bon restaurant local

Jour 14 : Journée de visite à Katmandou pour acheter des souvenirs et découvrir le centre ancien et ses magnifiques monuments et stupas. Séance de yoga et méditation pour clore cette aventure de manière sereine. Repas tous ensemble.

Jour 15 : Une nouvelle journée pour profiter, se reposer et découvrir tous les bijoux de Katmandou avant le départ. Repas dans un bon restaurant local.

Jour 16 : Départ du groupe. Navette privée vers l'aéroport.





LODGES / HOTELS



PAYSAGES SUBLIMES



KATMANDOU



CE QUI EST INCLUS DANS LE PRIX.

* Le transfert : Aéroport / Hôtel A/R trajet en voiture ou en fourgonnette cela dépend de la taille du groupe.

* Les transferts: Katmandou/Besisahar en bus puis en 4/4 jusqu'à Jagat et pour le retour de Manang à Katmandou en bus

* En pension complète durant le trekking, l'hébergement se fait en chambre double ou triple en lodge/halte.

* Tous les repas du soir pris sur Katmandou

* Tous les repas en lodge comprennent ; petit déjeuner avec café/thé, déjeuner, dîner + boisson chaude. (Les boissons froides ne sont pas incluses ni les boissons chaudes en dehors des repas).

* Une accompagnatrice en montagne, professeur de yoga, passionnée par le bouddhisme et un guide Népalais expérimenté (Sajan) Francophone professionnelle de Trekking, si le groupe comporte plus de 6 participants, la présence d'un guide assistant s'avère nécessaire pour le niveau sécurité.

* Le permis du parc national de Rolwaling et permis et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking. Prévoir 2 photos d'identités,

* 4 nuits à l'hôtel Magnificent Guest House dans Thamel ou dans un autre hôtel de catégorie similaire avec petit déjeuner inclus.

* 1 porteur par deux membres, un porteur porte 20-25kg soit deux sacs de 30L maximum (Prenez l'essentiel ne surchargez pas les porteurs)

* L'assurance de l'équipe y compris leur salaire, nourriture et hébergement.



CE QUI N'EST PAS INCLUS DANS LE PRIX.

*Les visites dans le centre ancien de Katmandou à la fin du séjour (20€ environ max)

* Le visa d'entrée au Népal (Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal compter environ 50€ en liquide à l'aéroport de Katmandou) Prévoir 4 photos d'identités,

* Les billets d'avion internationaux.

*Les pourboires, c'est une tradition. env 100€/pers

* Vos dépenses personnelles et repas du midi à Katmandu (5/10€ env par jour)

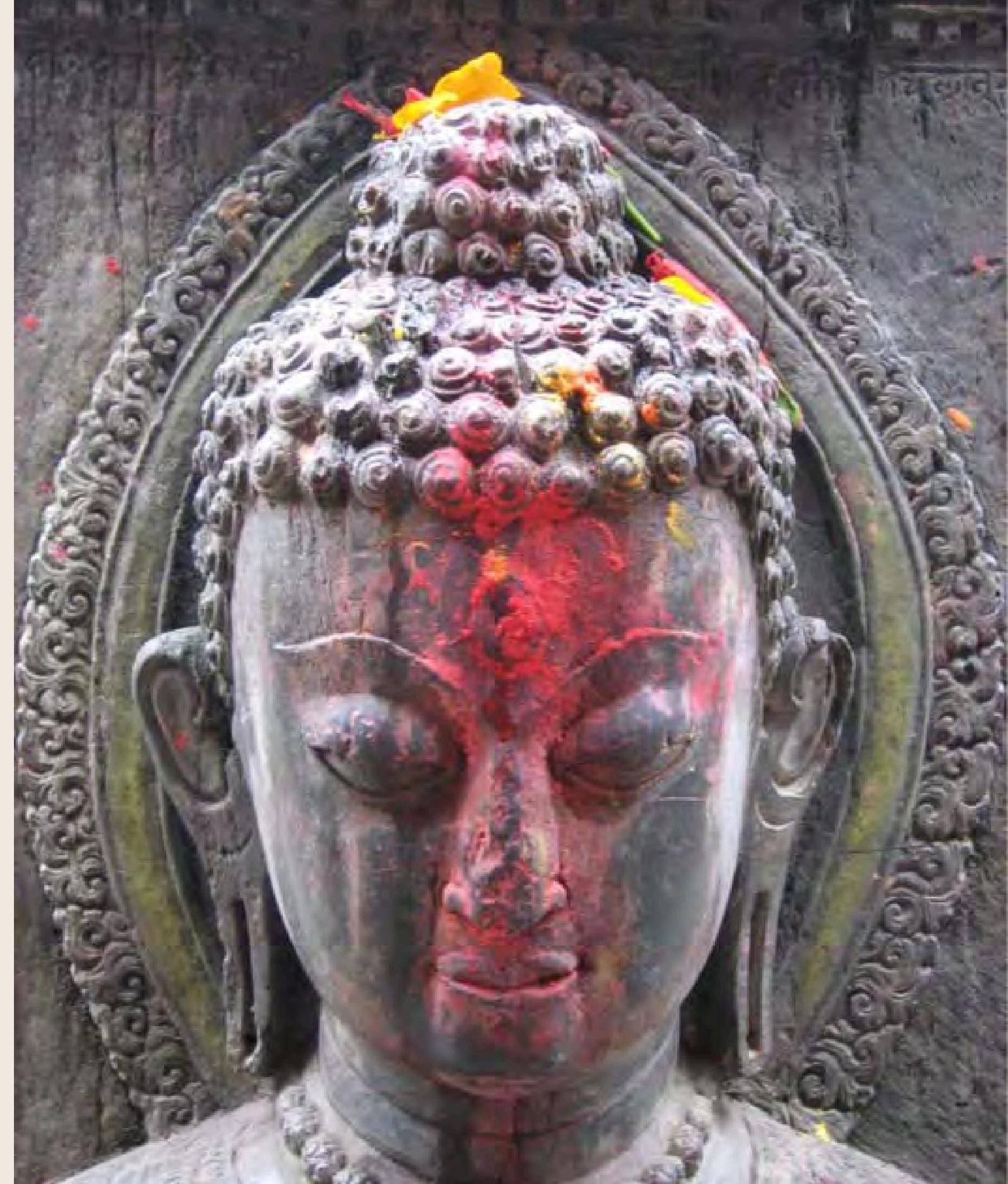
* L'équipement personnel de trekking(possibilité de location sur place doudoune et sac de couchage d'expédition -20°)(environ 50€ pour la durée du trek par équipement), l'assurance voyage et rapatriement5 env 80€ et les dépenses personnelles (env. 250€ pour la durée du trek et les cadeaux).

* L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges, compter 100 roupies népalais pour 20 litres d'un seau)

* les dépenses liées aux achats humanitaire : cahiers ... pour les écoles que nous visiterons durant le trek

*Les dépenses encourues en raison de mésaventures, de glissements de terrain, de grèves, de troubles politiques, etc. Dans ce cas, des frais supplémentaires seront facturés conformément aux frais réels.

Tous les autres frais qui ne sont pas mentionnés dans la partie « ce qui est inclus dans le prix



BULLETIN D'INSCRIPTION ET PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

Je soussigné (nom et prénom) :

agissant en mon nom, déclare avoir pris connaissance de tous les renseignements figurants sur la fiche technique concernant le séjour pour lequel je suis inscrit. Je déclare avoir lu les conditions d'inscriptions, de participation ainsi que les conditions générales et particulières et les accepter dans leur intégralité. Je déclare être en bonne santé et apte à effectuer ce séjour. Conscient des risques inhérents à la nature du séjour (isolement, éloignement des centres médicaux, dangers des sports de montagne...), je les accepte en connaissance de cause et m'engage à ne pas reporter la responsabilité de ces risques sur Rachel Bourg ou ses partenaires locaux, en France ou à l'étranger. Cela tient lieu de décharge, valable également pour mes ayants-droits et membres de ma famille. Je déclare également avoir souscrit à une assurance «rapatriement-recherches et secours», du lieu de l'accident (éventuel) jusqu'à un lieu médicalisé et jusqu'à mon retour dans mon pays d'origine.

Date :

Nom :

Prénom :

Signature (précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé »

À très vite ça va être magnifique !

Pour s'inscrire merci de me retourner le bulletin d'inscription rempli par mail
avec l'acompte de 1000€ à : randozensc@gmail.com

Acompte (1000€) Solde à régler un mois avant soit 2250€

Rachel Bourg : Tel +33(0)6 83 95 12 97

ASSURANCE ET CONDITIONS PARTICULIERES

Assurance - Responsabilité professionnelle :

Rachel Bourg est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cette RCP ne saurait se substituer à la Responsabilité Civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous proposons en plus de prendre deux assurances complémentaires et fortement conseillées ;

Assurance « annulation de séjour, bagages, rapatriement » :

Il est vivement recommandé de souscrire par mon intermédiaire, une assurance auprès de l'assureur Assur'inco ou axa (Chapka), pour la somme d'environ 85€ hors aérien. Cette assurance vous garantit le remboursement des frais d'annulation au cas où vous seriez obligé, pour des raisons importantes (familiales, professionnelles ou médicales), de renoncer au séjour. Elle garantit également la perte des bagages, leur détérioration et le rapatriement.

Il est obligatoire de prendre une assurance Assistance Frais de Recherches et de Secours et Rapatriement couvrant un secours en hélicoptère du lieu de l'accident jusqu'à l'hôpital de la capitale la plus proche et un rapatriement sanitaire sur la France.

Responsabilité :

Les renseignements fournis sur la fiche technique le sont à titre indicatif et ne peuvent engager ma responsabilité. En aucun cas je ne suis responsable de l'impossibilité pour un participant de présenter des documents en règle lors du passage des frontières. Dans le cas d'une négligence de votre part vous empêchant de prendre le départ, aucun remboursement ne pourra intervenir. Agissant en qualité d'intermédiaire entre le client et les prestataires de service, je ne saurais être confondu avec ces derniers qui conservent leur responsabilité propre. Des modifications de programme liées aux difficultés d'organisation ou décidées pour des raisons de sécurité ou de force majeure peuvent survenir. Elles n'engagent pas ma responsabilité. Les participants ne peuvent prétendre à remboursement ou indemnité notamment du fait de la modification de la durée du voyage ou de retard à une escale aérienne. Les éventuel frais additionnels (taxes, hôtel, parking, rachat de titre de transport...) resteront à la charge du participant. Il peut arriver que le voyage soit retardé ou modifié en raison d'une perturbation du transport aérien, à l'aéroport d'embarquement ou en cours de voyage ou suite à des évènements indépendants de notre volonté (grève, incident technique, météo...). Dans tous les cas je ne peux être tenue pour responsable de ces désagréments. Les frais supplémentaires réels occasionnés (hôtel, repas,...) seront donc à votre charge.

Merci d'apposer votre signature, datée et précédée de la mention «conditions particulières lues et approuvées» :

RIB



RIB RANDOZEN-RACHEL BOURG

IBAN (INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER)

FR76 1027 8089 7400 0211 5270 167

BIC (BANK IDENTIFIER CODE)

CMCIFR2A

DOMICILIATION

CCM LA CIOTAT

RUE BOURONNE

13600 LA CIOTAT

TITULAIRE DU COMPTE (ACCOUNT OWNER)

MME RACHEL BOURG

LES AROLLES

30 B CHEMIN DE LA TOUR

05100 BRIANCON

06 83 95 12 97

randozensc@gmail.com

www.randozen-serre-chevalier.com



ACCOMPAGNEMENT

Vous serez accompagné par mes soins, ainsi qu'une équipe de sherpa et de porteurs et un Serdar locaux et de très bonne renommée. (Sajan)

Sajan sera notre Serdar, il a beaucoup de connaissances et beaucoup de cordes à son arc : c'est un très bon cuisinier ;-) guitariste, chanteur et toujours de bonne humeur !

Nous pratiquerons le yoga quotidiennement ainsi que la méditation, la visite des temples et pujas sont aussi au programme ainsi que des dons humanitaires et action de dépollution de sites. Nous prévoyons d'emporter des vêtements usagés ainsi que des cahiers, stylos, barre de chocolat que nous offrirons aux écoles et enfants à la fin du séjour.

POURBOIRES

Au Népal, il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Indépendant du salaire, ce geste auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié. La somme totale est à répartir pour chaque intervenant (guide, sirdar, porteurs, chauffeurs...), à l'aide d'enveloppes collectives. Je vous conseille pour ce voyage de laisser l'équivalent en euros (ou en roupies) de plus ou moins 110 euros de pourboire par participant. Pour calculer les montants généralement pratiqués pour un groupe entre 8 et 12 personnes, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste (voir détail ci-dessous) par le nombre de jours de travail. Montant journalier par poste : - Guide votre fidélité suffira ;-) - Serdar 2 à 3€ par jour / participant - Assistant 1 à 2€ par jour / participant - Porteurs 1€ par jour / participant - Chauffeur 1 à 2€ par jour / participant A cela il est possible selon votre satisfaction, de laisser quelques pourboires dans les hôtels ou au restaurant.

SANTE ET CHECK UP MEDICAL

Le Dt polio. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés. L'hépatite A est transmise par la consommation d'eau contaminée, la B est transmise par relations sexuelles ou contacts sanguins et parfois par la salive.

Je vous conseille pour vérifier son aptitude à randonner en altitude de faire un check up médical et un test à l'hypoxie si vous avez plus de 50 ans. Je vous demanderais une attestation de votre médecin. Certains hôpitaux proposent une excellente «consultation de médecine de montagne» destinée à toute personne préparant pour la première fois un séjour à plus de 3000 m d'altitude, et toute personne avide de connaissance et voulant se donner le maximum de chance de réussir son séjour.

Cf pages web d'Emmanuel Cauchy, médecin urgentiste et guide de haute montagne.

Au moins 3 mois avant de partir, entraînez-vous doucement : marche, footing, vélo, natation. Nous ferons un week end d'acclimatation fin août début septembre.

CLIMAT

Au Népal l'automne est une des périodes privilégiées pour le trekking. Cette région est impraticable durant la période estivale à cause de la mousson, et l'hiver est considéré comme trop froid, avec des cols souvent pris par la neige.

L'AUTOMNE

(d'octobre à début décembre) est la période la plus plébiscitée, avec un ciel très clair et dégagé, parfois pendant plusieurs semaines. Il arrive cependant qu'une queue de mousson s'invite de manière imprévisible pendant la première semaine d'octobre. Le mois de novembre est encore plus clair, avec des températures chutant de quelques degrés seulement par rapport à octobre (entre -7° et 15° en fonction du moment de la journée vers 3500 m). Le mois d'octobre correspond à la très haute saison, avec pour conséquence une forte proportion de marcheurs sur les sentiers, tandis qu'en novembre la fréquentation est haute, pour chuter à moyenne dès la mi-novembre.

D'autre part, quel que soit l'époque de l'année, il peut neiger au-dessus de 3 500 m d'altitude.

PALUDISME ET MAM

Pour Kathmandu et les zones de trekking au-delà de 1500 m, un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire, au contraire de tout voyage au sud du Népal, près de la frontière indienne (Teraï, Chitwan), ou à altitude inférieure. La prévention passe d'abord par des mesures de protection contre les moustiques.

Pour le Mal Aigu des Montagnes (= MAM)

Ce voyage comporte au moins 4 nuits à plus de 3500 mètres. Nous prendrons votre tension chaque jour et nous avons une trousse de secours adaptée.

Le Mal aigu des Montagnes est le nom que l'on donne à un ensemble de symptômes (étourdissement, vomissements, vertiges, lassitude, perte d'appétit et du sommeil...) que l'on peut ressentir quand on est malade en altitude et qui peut entraîner des conséquences gravissimes. Ces symptômes varient évidemment selon les personnes et ne dépendent ni des conditions physique et mentale, ni du manque d'entraînement d'un voyageur. Chaque saison, des randonneurs amateurs ou trekkeurs chevronnés souffrent de l'altitude et de cette raréfaction de l'oxygène. Pour tout savoir sur les voyages en altitude, rendez-vous sur ce site : <https://ressourcessante.salutbonjour.ca/condition/getcondition/mal-des-montagnes>

MONNAIE ET ESPECES

La devise au Népal est la roupie népalaise.

Abréviation : NPR. Pour le taux de conversation avec l'euro, veuillez suivre le lien suivant : <https://www.xe.com/fr>

Vous pouvez facilement changer des euros ou francs suisses dans les banques et les bureaux de change lors de votre arrivée à Kathmandu, avec l'aide de votre guide.

Hors des villes, cela reste aléatoire.

Carte bancaire. Les distributeurs sont présents uniquement dans les villes et non lors du trek.

Budget séjour : Pour un séjour de 3 semaines au Népal, prévoir un budget d'environ 450€, incluant frais de visa, pourboires, dépenses pendant le trekking et souvenirs.

PORTAGES

Contrairement à d'autres pays himalayens, la tradition du portage à dos d'homme existe au Népal depuis la nuit des temps. C'est une source de revenus non négligeable pour de nombreux Népalais qui portent des charges impressionnantes atteignant 70 kilos, voire plus. Dans le cadre d'un trekking, en accord avec les syndicats locaux, ce poids est limité à 25 kilos par porteur. Chacun de nos porteurs prend en charge, (en plus de ses affaires personnelles) les bagages de 2 participants. Nous vous demandons donc de limiter le poids de votre sac de trekking à 12 kilos (dont 1 kg pour le sursac, voir ci-dessous). Par respect pour les porteurs, le guide vérifiera le poids de chaque bagage avant chaque trek. Aucun supplément de poids ne sera accepté. Donc prenez 2 sacs de 30L (Votre sac à dos 30L qui vous servira pour le trek à la journée et un autre 30L pour le laisser aux porteurs avec le minimum voir liste, n'oubliez pas qu'il faudra ajouter le duvet et la doudoune à votre sac) Voyagez léger :-)

FORMALITES

Ressortissants français, suisses ou belges : avant toutes démarches administratives, merci de vérifier que votre passeport est valable plus de 6 mois après la date du retour, qu'il comporte au minimum 3 pages vierges dont deux face à face, et qu'il est en parfait état.

Toutes les contraintes liées au Covid 19 ont été levées.

Pour ce voyage vous avez besoin d'un visa népalais. Vous devez choisir votre visa en fonction du nombre de nuits passées au Népal : visa de 14 nuits maximum / entre 15 et 29 nuits / au-delà de 30 nuits.

Vous pouvez l'obtenir soit avant votre départ à l'ambassade de Paris ou au consulat de Rouen, soit à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu (conseillé, n'oubliez pas de prendre 50€ en cash).

Les formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays.

Les autres membres de l'Union Européenne peuvent nous contacter pour connaître les formalités d'entrée, ou s'informer auprès des services diplomatiques de leur pays d'origine.

Nous nous chargeons de votre permis de trekking.

Partez toujours en voyage avec 2 (voire 4) photos d'identité couleurs et la copie de votre passeport.

EQUIPEMENT ET TROUSSEAU

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives. Le bloc savon de Marseille est idéal, pour se laver de la tête aux pieds et faire la lessive. Il est également peu polluant.

ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels.

- Une veste Goretex
- Une veste polaire
- 3 max T-shirts à manches courtes et longues type merinos les soirées sont fraîches
- Une veste en duvet (d'octobre à avril) Nous louerons sur place des doudounes d'expédition (env 50€ pour la durée du trek ainsi que les duvets d'expédition -20°.
- Un pantalon de randonnée
- Un chapeau ou casquette et foulard
- 4 paires de chaussettes
- Des sous-vêtements
- Un bonnet
- Une paire de gants polaires (wind stopper)
- Une paire de gants chauds (d'octobre à mars)
- Deux collants thermiques ou legging chaud
- **Chaussures de trekking** : peu importe la marque, l'essentiel est de se sentir dedans comme à l'intérieur de "charentaises". Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être **à tige montante obligatoirement** pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip) - Chaussures légères pour le soir. Le couchage : - Un sac de couchage (-20°C confort). Voir possibilité de location à la rubrique "Prix". - Un drap sac Divers : - Une petite trousse de toilette - Un savon de Marseille (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...) - Une serviette légère microfibre (40 x 120 cm) - Une pharmacie d'urgence (détail ci-dessous) - Une gourde isotherme et filtrante (ou une poche à eau avec pipette filtrante) - Une paire de bâtons télescopiques - Une lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange) - Un rouleau de papier toilette - Une crème de protection solaire (indice élevé) + stick de protection des lèvres - deux paires de lunettes de soleil (indice 3 minimum...) - Des mouchoirs - Un grand sac plastique à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires - Une pochette anti-vol portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance.

ELECTRICITE

Nous vous conseillons d'acheter (dans les aéroports) un adaptateur international (tous types de prises). En effet, vous trouverez au Népal principalement 2 types de prises : C : norme Française / D : norme Anglaise.

Les salles de bains des hôtels sont généralement équipées de prises aux normes C, ailleurs c'est la norme D qui prédomine. Dans les lodges et les régions reculées, chaque propriétaire se débrouille avec ce qu'il trouve, il est donc possible de trouver d'autres types de prises.

Vous noterez aussi que la distribution d'électricité dans la vallée de Kathmandu est minimale, entraînant des coupures de 4 à 16 heures par jour, suivant la saison et le niveau d'eau des rivières ! Le manque d'infrastructures énergétiques et la surpopulation de la vallée due à l'exode rural expliquent aussi cette situation. L'utilisation intensive de groupes électrogènes permet de pallier en partie ces carences. Concernant internet, la connexion est très lente (souvent en 56 kB !) mais quasi omniprésente à présent dans les lodges. Elle permet d'envoyer des emails ou de se connecter à un réseau social, mais pas d'envoyer de lourdes photos.

Pour recharger vos batteries, vous pouvez emporter un chargeur solaire ou chargeur externe (prenez en deux petits) le faire le soir au lodge, moyennant quelques euros.

PHARMACIE

Pharmacie personnelle :

Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des troussees pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

Diarrhées et Constipation : Tiorfan 100mg / Intetrix / Forlax 10mg

Antibiotiques avoir vos 7 jours de traitement avec vous

Nausées : Motilium (Lyoc) 10 mg

Antalgiques : Aspirine du Rhone à croquer 500 mg / Paracetamol 500 mg

Anti Inflammatoire : Prednisolone (Solupred 20) / Profenid 100 mg

Ophthalmologie : Serum Physiologique / Sterimicine (Tobrex)

Usage Externe : Voltarene ou Diclofenac / Dexeryl / Fucidine

Pansements et Accessoires : Compresses Stériles /Compeed/ Sparadrap / Bande de Tulle Sterilux / Elastoplast / Dosette Chlorexidine / Steri-Strip / Une couverture de survie

Vous devez adapter les quantités avec l'aide de votre médecin et selon si vous partez seul, en couple.

REPAS

Pendant le trek, trois repas par jour sont servis, préparés par l'équipe de cuisine ou par les propriétaires des lodges :

- Petit-déjeuner : toats/pancake/pain tibétain), ainsi que du beurre/confiture

- Déjeuner : repas froid (pique-nique) ou chaud selon les étapes, avec un plat principal. Ceci nous permet de ne pas perdre trop de temps en milieu de journée. En cas de pique nique, tous les ustensiles sont prévus sur place.

- Diner : repas chaud traditionnellement servi tôt (entre 18h et 19h30). Il comporte une soupe en entrée (très appréciée en altitude car elle hydrate et elle réchauffe), un plat principal Dhal bhat et un dessert type fruits.

Concernant le thé ou le café, 2 tasses sont prévues par personne à chaque repas.

Le dal bhat (riz/lentille) est le plat national népalais ; délicieux et sain, le dal bhat représente un bon apport nutritionnel. Aux côtés de ce plat, vous trouverez une grande variété de plats composés de légumes, pâtes, riz, pommes de terre... A noter que la viande est plutôt rare et qu'il est déconseillé d'en manger lors d'un trekking, à cause d'un conditionnement et d'une origine non contrôlés.

Je vous recommande d'emporter des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, noix, chocolat...) depuis la France, possibilité de les acheter à Kathmandu ou pendant le trekking (lors d'étapes en lodges).

Pendant la partie dans les villes, les repas chauds du midi ne sont pas compris dans le prix, nous les prendrons dans des restaurants locaux par contre les repas du soir sont compris.

NB : Pour les visites en villes et lors du trek nous vous invitons à utiliser l'eau du robinet à l'hôtel ou au lodge et de la traiter avec des pastilles de type hydroclonazone ou micropur. ou acheter des bouteilles d'eau Il est aussi possible d'investir avant votre départ dans une gourde filtrante avec filtre à charbon ou céramique.

HEBERGEMENTS

A Katmandou : Magnificent guest house à Katmandu ou hôtel similaire.

Guest house Lodge durant le trek

Pendant le trekking : lodge.

Les lodges ne sont pas des hôtels, et s'apparentent aux refuges de montagnes. Leur confort est variable mais souvent très sommaire, au vu de la complexité d'acheminement des matériaux. Les lodges les plus élevés en terme d'altitude sont souvent les plus précaires, mais tout dépend également de leur emplacement et de la région. Ils consistent en une grande salle de repas (faisant souvent office de dortoir pour les équipes népalaises), d'une cuisine et de chambres allant de quelques unes à plusieurs dizaines. Une chambre consiste en 2 ou 3 lits avec matelas et oreiller, sans meuble, ni prise électrique, ni lumière, ni chauffage (un bon duvet est donc obligatoire nous en louerons sur place pour quelques roupies par jours ainsi que les doudounes). L'isolation à tout niveau reste locale... Les toilettes sont souvent "à la turque" et, de même que les salles de bains, sont communes. Nombreux sont ceux possédant des douches chauffées à l'énergie solaire (souvent payantes, entre 2€ et 5€). La salle des repas n'est généralement pas chauffée, sauf au gaz ou aux bois à certains endroits. Attention les chambres individuelles ne sont pas réservables dans les lodges.

Les hôtels indiqués dans le programme le sont à titre indicatif et les photographies présentées sont non-contractuelles. Des changements sont possibles en fonction de différents paramètres (travaux, changement de propriétaire, modification de la qualité de service, disponibilité...). Dans ce cas et dans la mesure du possible, nous choisissons des hébergements de catégorie équivalente.

BAGAGES

Le petit sac à dos (environ 30 litres) : c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours pendant les marches, les visites et les transferts. Rappel : en additionnant la longueur, la largeur et la profondeur de votre sac il ne doit pas dépasser 115 cm. Poids maximum théorique : 5 kg. Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de bâtons télescopiques, de nourriture ni de liquide d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine ! Par contre gardez tous votre matériel électronique avec vous.

Le bagage de soute pour les vols internationaux : la majorité des compagnies aériennes limite le nombre et le poids de vos bagages en soute à 1 seul bagage de 20 kg par personne. Prenez au choix un autre sac à dos de 30l ou un duffle bag 30L. Il doit être marqué avec vos noms et prénoms et adresse afin d'être repéré plus facilement. Attention : tout sac supplémentaire ou surpoids vous sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement. (Bien vérifier à l'achat du billet)

Sécurité de vos bagages :

Lors des trajets aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. (Bien prendre une assurance) Tout litige doit être traité directement entre le transporteur et vous, à l'arrivée du vol. En cas de non livraison, de vol ou de détérioration de votre bagage, il est impératif de faire une déclaration auprès de la compagnie aérienne. Notre équipe locale sera ensuite à vos côtés pour résoudre au mieux le problème et vous acheminer le cas échéant vos affaires. En cas de frais supplémentaires, il faudra les régler directement sur place.

Au cours du voyage, vos bagages doivent être adaptés aux conditions de transport.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition pour votre passeport, argent, bijoux...), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant. Le sac contenant vos affaires personnelles de la journée, vos papiers et argent, sont sous votre responsabilité, Randozen ne serait être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

DECALAGE HORAIRE

+4:45 h

AIDE HUMANITAIRE

Je souhaiterais que nous apportions notre aide à la population en allant au Népal. Pensez à commencer à mettre de côté vos vêtements usagés et prenez des petites tablettes de chocolat, stylo, cahiers. Tout ce qui pourrait aider et faire plaisir pour les enfants et les écoles.

Par contre nous prendrons le minimum de vêtements mais ça vous êtes habitués!! 😊

CONDITIONS GENERALES

Inscriptions :

Inscrivez-vous au plus tôt. Les demandes sont prises dans l'ordre d'arrivée. L'inscription implique l'adhésion aux conditions générales et particulières et le paiement de l'acompte de 1000€. De plus les prix des billets d'avion sont encore très abordables.

Pour les séjours à l'étranger, la date limite d'inscription est fixée à 4 mois : mais je vous conseille de vous inscrire dès que possible. Bien sûr, nous pouvons toujours étudier la possibilité d'une inscription de dernière minute, mais les tarifs peuvent alors être différents. Un bulletin de réservation doit me parvenir rempli et signé, accompagné d'un virement de 1000€ pour les arrhes, à l'ordre de Rachel Bourg ci joint RIB et adresse : 30 chemin de la tour Les Arolles B. Une facture d'acompte vous sera fourni pour la souscription à votre assurance 05100 BRIANCON .Le solde devra être réglé 30 jours avant le départ sans appel de notre part, à défaut, l'inscription peut être automatiquement annulée.

Prix :

Ils ne comprennent pas les assurances, les surcharges carburants et autres taxes, les dépenses à caractère personnel (boissons, pourboires, etc). Toutes modifications des taux de change, des prix des transporteurs ou autres prestataires de service, peut entrainer le réajustement des prix. Les prix sont établis à la date sur la base du cours des change, des prestations au sol, du coût des carburants, connus à ce jour et susceptibles de réajustement d'ici à la date de départ. En cas de modification de ces tarifs et de ces coûts, Rachel Bourg est autorisée à réajuster le prix des séjours proposés.

CONDITIONS PARTICULIERES

Pour ce séjour «Trek Vallée Rolwaling », des conditions particulières s'appliquent :

- Le prix du séjour est calculé sur la base de 8 personnes minimum. Le séjour pourra partir à moins de 8 personnes moyennant un accord de tous les participants sur un supplément à me verser.
- Le prix du séjour est également prévu sur une base d'hébergement en lodges (chambres de deux personnes ou plus en fonction des disponibilités sur l'itinéraire), et en hôtel (nuit et petit déjeuner) en chambre double. Le supplément pour chambre single est à la charge de la personne qui en fait la demande, et n'est pas toujours possible.
- Le Népal connaît une situation politique instable. Pour nous, simples touristes, la gêne est essentiellement au niveau «logistique» : grèves générales et manifestations sont fréquentes, pénurie de gaz et de carburants, ainsi que d'électricité sont récurrentes.
 - Les opérations de sauvetage en montagne peuvent être retardées par de mauvaises conditions de communications téléphoniques. Pour limiter ces risques, nos guides népalais sont en liaison les plus régulières possibles avec l'agence basée à Kathmandu et possède un téléphone satellite.

ANNULATION

Annulation pour nombre d'inscrits insuffisant :

Je me réserve le droit d'annuler le séjour, aux dates limites d'inscription, si le nombre de participants est inférieur au nombre minimum, soit 5 personnes. Attendez-donc mon feu vert avant de prendre un billet d'avion, pour les séjours à l'étranger, ou de train éventuellement.

À moins de 5 inscrits, si l'ensemble des participants est d'accord, je peux maintenir le séjour, moyennant un supplément, calculé au plus juste.

Nombre de Participants :

Il est, sauf indications contraires des conditions particulières, au nombre de 5 minimum. Il pourra être fait une entorse à ce nombre selon les termes des conditions générales énoncées plus hauts.

Sécurité : L'agence locale avec laquelle nous partons possède un téléphone satellite.

Annulation de ma part :

En cas de force majeure de mon côté, si je ne peux encadrer le séjour pour raison personnelle ou médicale, je me ferais remplacer par un accompagnateur en montagne travaillant dans le même esprit ; à défaut, le séjour pourra se dérouler avec l'équipe locale prévenue et réorganisée en conséquence. Dans ces conditions, les participants ne pourront prétendre à une indemnité quelconque. Si aucun frais n'a été engagé, mis à part les arrhes de réservation, et que le voyage doit être annulé, je vous rembourserais les arrhes, sans autre indemnité.

Annulation de votre part :

En cas d'annulation de votre part pour des raisons importantes et non prévues, si vous n'avez pas pris l'assurance SNAM de 4,2% décrite ci-dessus, s'appliqueront les retenues suivantes :

Plus d'un mois avant le départ : 35% du prix total du séjour hors aérien

Entre 29 et 21 jours : 50% du prix total du séjour

Entre 20 jours et 8 jours : 75% du prix total du séjour

de 7 jours à Non présentation : 100% du prix total du séjour

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour, vous devrez m'en informer par lettre recommandée avec accusé de réception. C'est la date de l'accusé de réception qui sera retenue comme date d'annulation pour la facturation des frais d'annulation. Les frais de visas et primes d'assurances ne sont jamais remboursés. Les frais d'annulation ne pourront être remboursés par l'assurance Annulation du SNAM que si vous vous êtes acquittés de la prime d'assurance et si vous avez soldé l'intégralité de la facture du voyage.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

-les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures et lieux de rendez-vous

-tout participant interrompant un séjour de son fait.

-tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants ne puissent prétendre à indemnité et les éventuels frais supplémentaires engagés seront à la charge des participants.

Annulation pour force majeure :

En cas de guerre civile, ou étrangère, émeute, mouvement populaire, acte terroriste, rendant délicat ou impossible le bon déroulement du séjour, le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement ni indemnité, sauf accord amiable entre les différents prestataires.

En cas de catastrophe naturelle déclarée juste avant, ou pendant le séjour et remettant en cause le bon déroulement du séjour, le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement ou indemnité. Si les circonstances, indépendantes de notre volonté, entraînent des frais supplémentaires, ceux-ci seront à la charge du participant.

Renseignez-vous auprès de votre assureur, certains contrats couvrent des risques de force majeure.

ASSURANCE

1) La souscription à une assurance Assistance-Rapatriement-Recherche-Secours est obligatoire pour ce séjour et doit couvrir :

- les frais de recherche et de secours en montagne, avec éventuelle évacuation en hélicoptère, lors d'un trekking en altitude, dans la région de l'Himalaya. Précisez-le à votre assureur et demandez lui de l'attester par écrit.

N'oubliez pas de signaler à votre assurance que vous allez effectuer une randonnée (Népal + 4100m). Demandez que votre contrat (moyennant une prime supplémentaire) comporte une clause de rapatriement par hélicoptère jusqu'à Kathmandu. Concernant l'éventuel secours en hélicoptère, sachez que l'hélicoptère ne décolle qu'après avoir réussi à joindre votre compagnie d'assurance. Notez bien que, contrairement à une idée très répandue concernant la Carte Bleue, le fait de payer ses billets d'avion avec cette dernière ne vous assure pas pour les frais d'évacuation par hélicoptère. Sa «couverture» est bien légère pour des soins à l'étranger. Si vous n'êtes pas assuré, l'Ambassade de France ne pourra rien faire pour vous.

- le rapatriement en France. Lisez bien le contrat car certaines assurances ne remboursent un rapatriement sanitaire en France qu'en fonction de la gravité de la maladie.

- les frais médicaux.

Vous devrez me fournir l'attestation de votre assurance concernant la garantie Rapatriement-Recherches-Secours avec les renseignements suivant : coordonnées de votre assurance, numéro de téléphone en cas d'urgence, papiers à remplir.

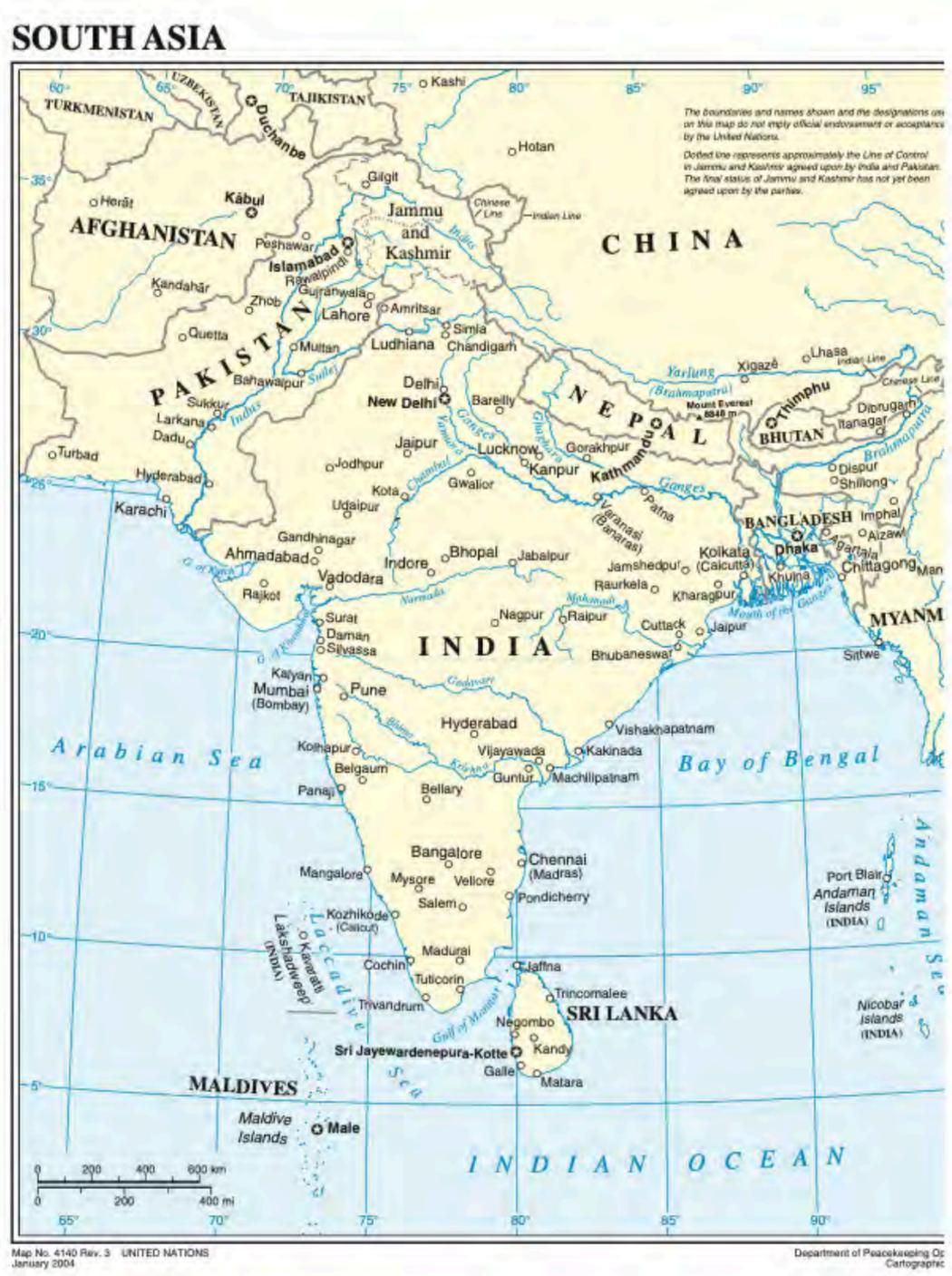
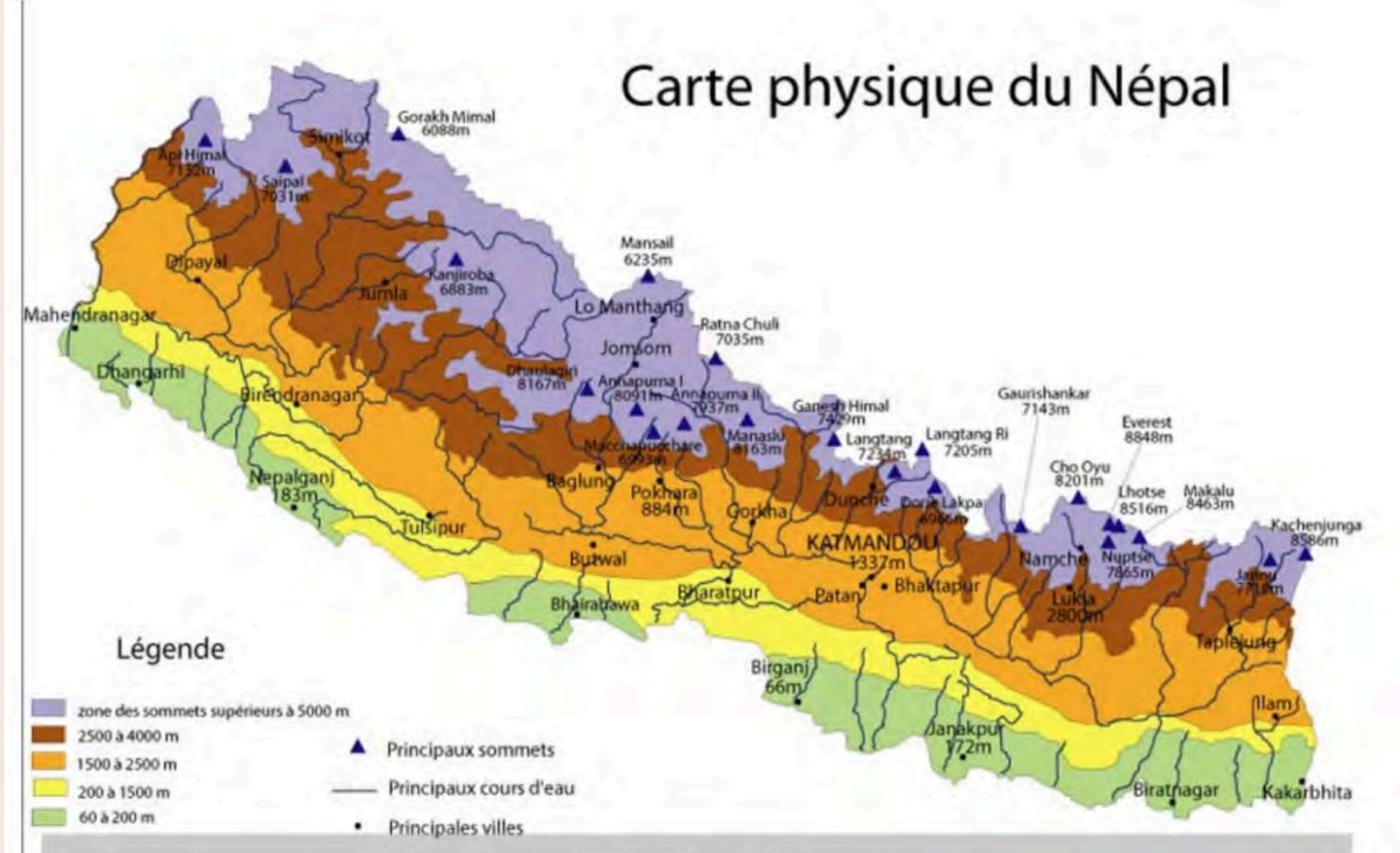
Si vous n'êtes pas assuré, une adresse :

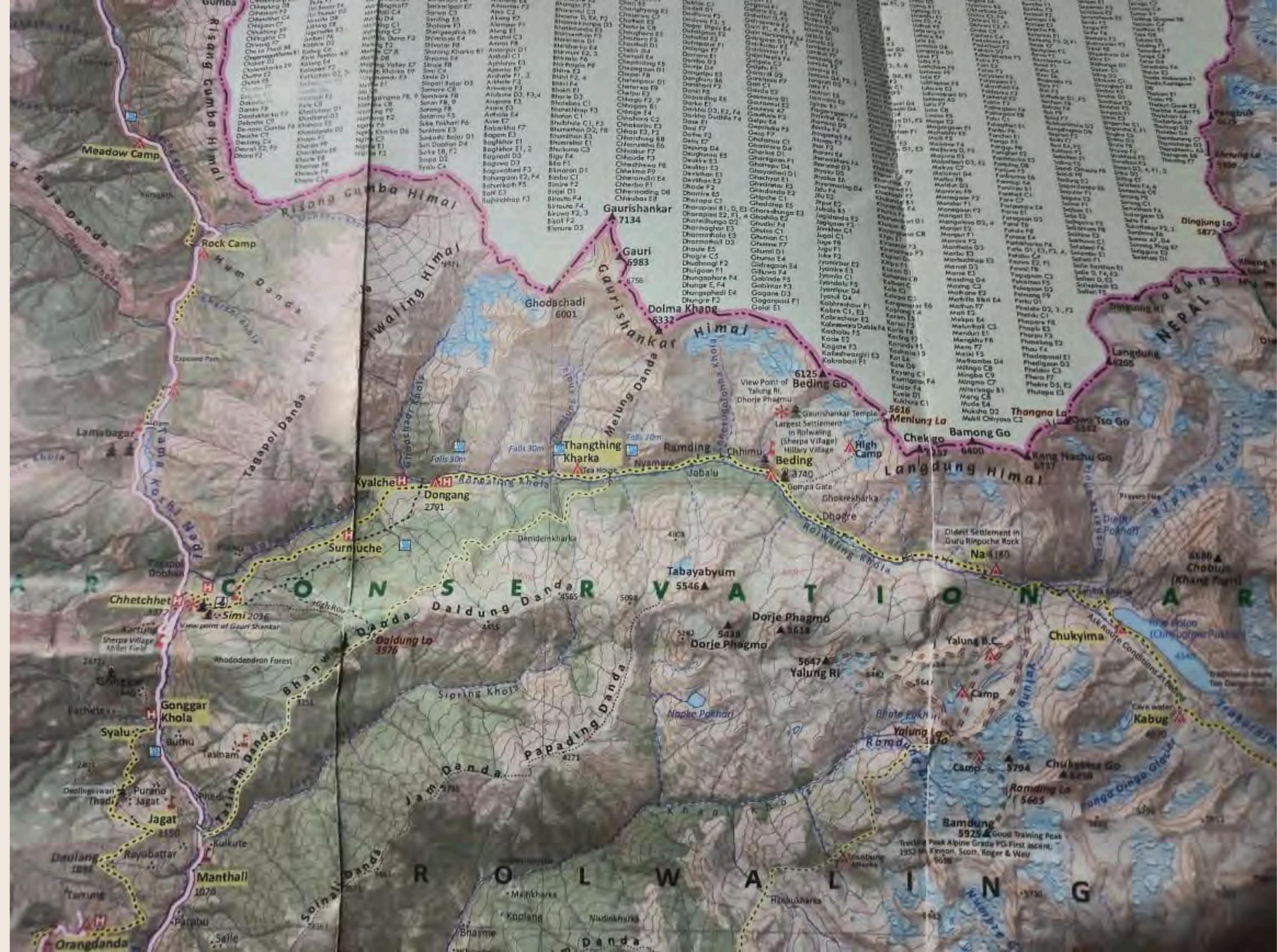
Diot Montagne, Carte Impact Multisports, souscription possible en ligne sur ce lien (à faire au moins 15 jours à l'avance pour obtenir la carte avant de partir) : <http://www.assurance-multi-sports.com/>.

assistance «rapatriement 24h/24 et 7j/7», les frais de «recherche et secours», une «Individuelle accident» et les frais de «soins».

2) Une assurance annulation (pour le billet d'avion et les frais de séjour déjà engagés). Je vous conseille vivement de prendre l'assurance du SNAM (syndicat des accompagnateurs en montagne) de 4,2 % du séjour, qui vous permet d'être remboursé des frais engagés en cas d'annulation de dernière minute. Cela bénéficie aussi aux autres participants qui ne voient pas leur séjour s'annuler faute de participants au dernier moment.

Pour votre billet d'avion, pensez-y au moment de la réservation de celui-ci.





Meadow Camp

Rock Camp

Gaurishankar
7134

Gauri
5983

Ghodachadi
6001

Dolma Khag
5332

Beding Go
6125

Beding
3740

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Chukyima
4250

Ramding Co
5665

Ramding
5925

Dongang
2791

Daldung Lo
3976

Gonggar Khola

Jagat
3150

Manthall
1070

Thangthing Kharka

Ramding

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Chhetchhet
3372

Surnuiche

Syalu

Jagat
3150

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Nyamare

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Chhetchhet
3372

Surnuiche

Syalu

Jagat
3150

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Nyamare

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Chhetchhet
3372

Surnuiche

Syalu

Jagat
3150

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Nyamare

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Chhetchhet
3372

Surnuiche

Syalu

Jagat
3150

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Nyamare

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Chhetchhet
3372

Surnuiche

Syalu

Jagat
3150

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Manthall
1070

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Demdenkharka

Nyamare

Jobalu

Tabayabyum
5546

Dorje Phagmo
5638

Dorje Phagmo
5647

Yalung Ri
5482

Bamang Go
6400

Chekigo
6157

Thangno La
5382

Thangno La
5382