

CLUB ALPIN FRANÇAIS ILE DE FRANCE
12, rue Boissonade 75014 PARIS
adresse postale : 5, rue Campagne Première 75014 PARIS
Tél. : 01 42 18 20 00 - Fax : 01 42.18 19 29

«Association bénéficiaire de l'agrément tourisme : AG 075950054»

TIBET - MONT KAILASH – LHASA PAR SIMIKOT

DU 3 SEPTEMBRE AU 1^o OCTOBRE 2006 (NEP.16)

Magnifique trek débutant dans l'ouest du Népal et se continuant au Tibet autour du Mont Kailash, montagne sacrée, au milieu des pèlerins – visite de Lhasa. Nuits sous tentes et en maisons d'hôtes

Participation aux frais :

Euros 3 650 de 10 à 12 personnes – hors taxes aériennes.

De 6 à 9 participants supplément de **Euros 75**

Prix pouvant être réajusté en cas de modification importantes des taux de change et / ou des tarifs aériens.

Comprenant :

Transport aérien A/R, transferts sur place, vol intérieur et déplacement en véhicule, nuits à l'hôtel à Kathmandu et à Lhasa, pension complète et logement en tentes et lodges durant le trek, services d'accompagnateurs, sherpas, porteurs et cuisiniers népalais, permis de trek, entrées dans les monastères, etc... cités sur l'itinéraire, frais de dossier.

Ne comprenant pas :

Frais de visa, taxes aériennes au départ de Paris et au retour de Kathmandu, dépenses personnelles, repas pendant la partie touristique (compter 6 Euros pour un repas) à Kathmandu et Lhasa, boissons, pourboires (env. 60 Euros), l'assurance qui couvre l'annulation, l'interruption de séjour et le vol des bagages (voir bulletin d'inscription et formulaire de l'assurance).

Ce prix très raisonnable pour un séjour de 4 semaines au Népal et Tibet, ne peut être obtenu que grâce à la collaboration de chacun, à l'esprit d'initiative et d'autogestion des participants.

Pour votre visa Euros 40 en espèces -L'agence de Kathmandu se chargera du visa d'entrée au Tibet, à charge du participant.

Transport :

Par vol régulier d'Orly Sud. Départ le dimanche en fin d'après-midi ; retour le dimanche en début d'après-midi. Les vols intérieurs sont soumis à de bonnes conditions climatiques, un retard peut être à prévoir.

Déroulement du voyage:

En trek, vous dormirez sous tente ou en maisons d'hôtes. Le matin, les porteurs prennent en charge la totalité de vos affaires dans votre grand sac et vous le rendent chaque soir à l'étape. Vous ne gardez sur vous qu'un petit sac à dos contenant gourde, anorak, appareil photo. Les accompagnateurs népalais et tibétains connaissent parfaitement la région ainsi que la vie, les habitudes des habitants.

Nous vous recommandons d'apporter des vivres complémentaires (barres de céréales, fruits secs et autres compléments énergétiques) difficiles à trouver sur place.

Matériel:

- * Grand sac type polochon (env. 80/100 litres) **très résistant** qui contiendra toutes vos affaires protégées dans des sacs plastiques, que vous confierez le matin aux porteurs.
- * Petit sac à dos pour vos affaires de la journée et pouvant servir de bagage à main pour l'avion (30/35 litres).
- * Vêtements légers, pour la partie tourisme et les régions peu élevées.
- * Vêtements chauds, pour l'altitude et les soirées (pantalon de trek, surpantalon, sous-vêtements thermique chemise à manches longues, anorak coupe vent , pull-over, fourrure polaire, gants, bonnet, etc...)
- * Un bon duvet et un drap intérieur.
- * Une paire de bonnes chaussures de randonnée, chaussures de détente, chaussettes.
- * Bâtons télescopiques
- * foulard, chapeau ou casquette avec visière, cape de pluie, maillot de bain., couverture de survie.
- * Lunettes de soleil, crème solaire haute protection., gourde, lampe de poche ou frontale, (avec piles et lampe de rechange), couteau (à mettre dans les bagages de soute), briquet, papier hygiénique, épingles à nourrice, lingettes humidifiées, petit nécessaire de toilette, serviette

Votre bagage ne doit pas excéder 15 kg hors bagage à main.

Le Club Alpin Français IDF s'associe à la Charte Internationale concernant les conditions de travail des porteurs au Népal, qui préconise une charge maximum de 30 Kg par porteur. Des efforts ont été faits et restent à faire... En ce qui concerne les treks proposés par le Club Alpin Français, tout dépassement de poids (15 Kg maximum autorisé par voyageur, soit 1 porteur pour 2 trekkers) nécessitera l'engagement de porteurs supplémentaires, dont le coût sera acquitté par le voyageur avant le départ du trek (compter environ 8/9 Euros par jour de trek).

Il est possible de laisser des bagages à Kathmandu pendant la durée du trek.

Santé - Pharmacie:

Aucune vaccination n'est obligatoire mais tétanos-polio, anti-typoïdique, hépatite A et B conseillés.
(voir Institut Pasteur : www.pasteur.fr/externe)

A prévoir : désinfectant et nécessaire pour petites plaies et ampoules (Compeed), Elastoplast, anti-diarrhéique, désinfectant intestinal, médicaments contre les maux de tête, maux de gorge, collyre, antibiotique à large spectre, crème de protection pour la peau et les lèvres, pastilles pour purifier l'eau, petits ciseaux (à mettre dans les bagages de soute) pommade contre les brûlures type Biafine.

Nous vous recommandons de consulter un docteur avant votre départ pour obtenir une liste de médicaments appropriés, ainsi qu'un dentiste pour d'éventuels soins dentaires.

Médicaments personnels en quantité suffisante.

Niveau :

Soutenu, sur sentiers, col à plus de 5600 m sur le tour du Mont Kailash, déplacement en 4 x 4, en altitude sur pistes et routes, possibilités de courtes marches pour accéder aux sites à visiter.

Argent:

Les Euros en espèces sont les plus pratiques et peuvent être échangés partout à Kathmandu et Lhasa. Les cartes bancaires sont encore peu utilisables au Népal et Tibet sauf dans certains magasins et restaurants de luxe.

Conditions d'inscription :

- Etre membre du CAF d'Ile de France à jour de sa cotisation (1)
- Passeport en cours de validité valable six mois après le retour,
- Visa ;
- avoir retourné son bulletin d'inscription dûment rempli,
- envoyé sa photocopie de carte CAF pour les membres hors Ile-de-France,
- Certificat médical ;
- *Fournir 4 photos et la photocopie des six premières pages de votre passeport pour le visa du Tibet.*
(sauf modification des conditions d'obtention du via Tibet entre temps).
- - **Assurance** : L'inscription à ce trek est subordonnée à la souscription, en premier lieu de « l'assurance de personne », en second lieu de « l'extension monde entier ». Cette extension doit avoir été souscrite au plus tard un mois avant le départ. Dans ce délai, nous vous suggérons de ne pas souscrire avant d'être assuré que le trek est maintenu.

« **L'extension monde entier** » est seule susceptible de couvrir les aléas survenant hors Europe. Au cas où vous seriez déjà couvert par une assurance de ce type auprès d'une compagnie d'assurance, nous vous demandons de bien vouloir signer une déclaration sur l'honneur (voir bulletin d'inscription).

- (1) Au terme de nos statuts d'une part, selon les règles qui régissent les associations d'autre part, seuls les adhérents du Club Alpin Français d'Ile de France (CAF IdF) peuvent s'inscrire et participer aux activités que celui-ci organise.

Le fait d'être membre d'un Club Alpin d'une autre région ne suffit donc pas. Il est indispensable que tout en restant fidèle à "votre" CAF, vous deveniez également adhérent du CAF IdF avant de vous inscrire à une activité ou à un trek. Vous n'aurez évidemment pas à régler deux fois la part de la cotisation revenant à la Fédération des CAF, mais il vous incombera d'acquitter la part "club IdF".

Calendrier des versements :

Merci de libeller votre enveloppe à CLUB ALPIN FRANÇAIS d'Ile-de-France; indiquer à chacun de vos versements le titre intégral du voyage ainsi que la date.

Acompte de **Euros 1 100** à l'inscription, par chèque à l'ordre du Club Alpin Français,
Solde de **Euros 2 550** au plus tard un mois avant le départ, **sans rappel de notre part.**

Formalités : VISA

Le visa peut être obtenu à l'Ambassade du Népal
45, rue des Acacias 75017 PARIS - Tél. : 01 46 22 48 67 – www.nepalembassy.org
Coût du visa : 40 Euros en espèces (à vérifier)

ou par correspondance au Consulat du Népal,
B.P. 296 - 31005 TOULOUSE CEDEX 6.

PREVOIR UN DELAI DE 2 SEMAINES POUR L'OBTENTION DU VISA. -(passeport valable 6 mois après le retour- 1 formulaire à remplir + 1 photo).

Réunion préparatoire :

Sur convocation individuelle environ 1 mois avant le départ.

PROGRAMME INDICATIF

TIBET - MONT KAILASH – LHASA par SIMIKOT

Jour 1	Départ de Paris en fin d'après-midi	
Jour 2	Arrivée à Kathmandu	
Jour 3	Nepalganj	(vol)
Jour 4	Simikot/Dharapani	(vol + trek) (2270 m)
Jour 5	Kermi	(trek) (2700 m)
Jour 6	Muchu	(trek) (2920 m)
Jour 7	Yari	(trek) (3670 m)
Jour 8	Hilsa via Nara Lagna (4580 m)	(trek) (3270 m) frontière
Jour 9	de Sher à Taklakot (Purang) Tibet	(jeep)
Jour 10	Manasarovar – Darchen	(jeep)
Jours 11/12/13	KAILASH – trek autour du Mont Kailash ou randonnées autour du camp de base	
Jour 14	vers le lac Manasarova - camping	(jeep et rando)
Jour 15	Paryang	(jeep)
Jour 16	Zhongba	(jeep)
Jour 17	Shigatse	(jeep)
Jour 18	visite de Shigatse – du monastère Tashilumpo, du palais du Penchen Lama	
Jour 19	route vers Gyantse	(jeep) – visite du monastère de Kumbun
Jour 20	route vers Lhasa via le lac Yamdrok-Tso	(jeep)
Jour 21	Lhasa - Visite du Potala – du monastère de Sera	
Jour 22	Lhasa - Visite de Drepung – de Norbulingka	
Jour 23	Lhasa - Visite du Jokhang, de Barkhor	
Jour 24	Lhasa/Gonggar /Kathmandu	(vol)
Jours 25/26/27	libre à Kathmandu	
Jour 28	Envol pour Paris en début d'après-midi	
Jour 29	Arrivée à Paris en début d'après-midi	

25 janvier 2006