

# **CLUB ALPIN FRANÇAIS Section Ile de France,** **5 rue Campagne Première, 75014 PARIS**

tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. (du Mardi au Vendredi) fax: 01.42.18.19.29

(N° d'agrément tourisme : AG 075950054)

Coordonnateur C.A.F. : Gilles CALDOR

Mail : [gillescaldor@yahoo.fr](mailto:gillescaldor@yahoo.fr)

## **OUEST NEPAL : TRAVERSEE HIMALAYENNE, DE SIMIKOT JUSQU'AU DOLPO**

Contrairement à l'Est du Pays, l'Ouest du Népal est très peu fréquenté par les trekkers. Il n'a été ouvert que récemment au tourisme. Il n'y a certes pas de 8000 dans ce secteur, mais nous découvrirons une nature préservée et des villages en dehors du temps, où il y a peu de passage. Après un vol au cours duquel il ne sera pas impossible d'apercevoir le Mont Kailash (si la météo veut bien !), nous atterrirons sur le petit aérodrome de montagne de Simikot, le plus septentrional du Népal, tout près du plateau Tibétain. De là, nous débiterons notre traversée qui nous permettra de découvrir les 2 plus beaux lacs d'altitude du Népal : le lac Rara, et le lac Phoksundo (ce lac a servi de cadre spectaculaire pour le tournage en 1999 du célèbre film « L'enfance d'un chef », connu de tous les passionnés de treks !) Un beau col à 5115m qui sera le point le plus haut de ce trek, nous permettra d'accéder dans le Dolpo. A aucun moment nous retournerons sur nos pas, ainsi nous redécollerons de Juphal pour rentrer à Katmandou.

### **PARTICIPATION AUX FRAIS :**

**3330 Euros COMPRENANT LES TAXES DE TREK (Y COMPRIS CELLES POUR LE DOLPO), s'il y a au moins 9 personnes dans le groupe**

(S'il y a moins de 9 personnes dans le groupe, le prix par participant est majoré. Si le participant refuse cette majoration il a la liberté d'annuler sa participation au voyage).

*Sont compris :*

- le transport aérien aller et retour Paris - Katmandou en classe économique,
- les vols intérieurs Katmandou – NepalGanj – Simikot et Juphal – Nepalganj – Katmandou,
- LES TAXES LOCALES DE PERMIS DE TREK
- les transports sur place en bus, mini-bus, taxis ou véhicule 4X4,
- les nuits à l'hôtel, ainsi que tous les repas durant le trek.
- la fourniture des tentes, d'une tente « messe » et de la nourriture pendant le trek,
- un guide de trek local, une équipe cuisine, et des porteurs pendant toute la durée du trekking,
- les frais de dossier C.A.F.

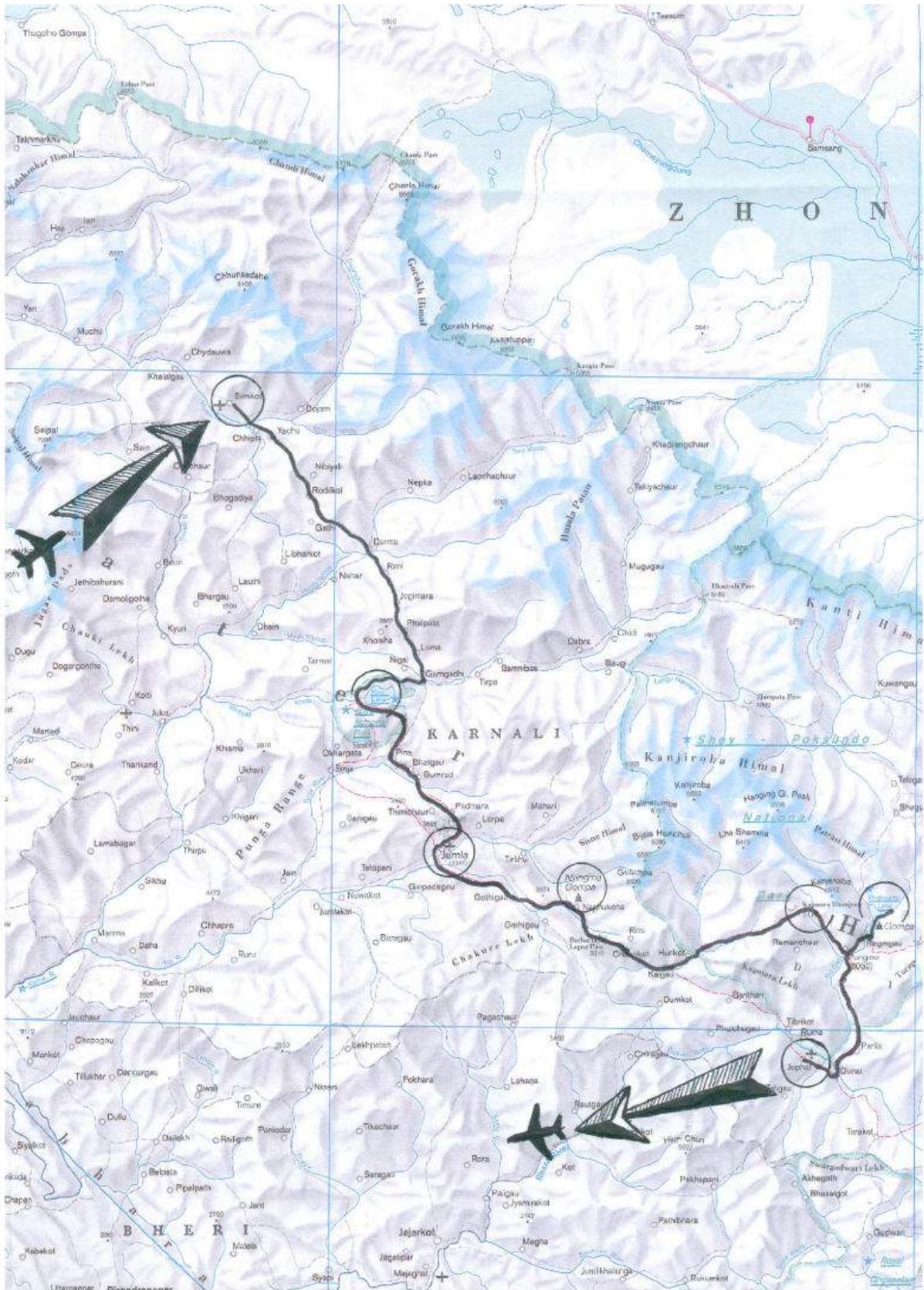
*Reste à votre charge :*

- l'équipement personnel,
- les repas dans les villes (en dehors des petits déjeunés ; compter en moyenne 3 E)
- l'assurance annulation,
- les boissons et dépenses personnelles,
- la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 18 kg.
- les pourboires,
- ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « sont compris ».

**DUREE :** 26 jours s'intercalant dans une fourchette de dates comprise entre le 19 Octobre et le 26 Novembre 2014. Les dates précises seront définies ultérieurement en fonction des possibilités et opportunités d'achat de billets. En cas d'insuffisance d'inscriptions, ce voyage pourra être reporté.

### **ITINERAIRE INDICATIF :**

- Jour 01 **Katmandou:** Arrivée et transfert à l'hôtel, après midi libre
- Jour 02 **Katmandou:** Visite de la ville
- Jour 03 **Katmandou-Nepalganj:** vol jusqu'à Népalganj, nuit à hôtel
- Jour 04 **Nepalganja-Simikot-Ghatte (2100m):** Vol pour Simikot, puis 4h de marche pour Ghatte, nuit sous tente
- Jour 05 **Ghatte –Rodikot (2730m):** 6h de marche, nuit sous tente
- Jour 06 **Rodikot –Darma (2050m) :** 6h, nuit sous tente.
- Jour 07 **Darma -Jogimara-Chankheli lekh (3005m):** 6/7h, nuit sous tente.
- Jour 08 **Chankheli lekh-Gamgadhi- Lac Rara (2980m):** nuit sous tente
- Jour 09 **Lac du Rara -Bulbule (3120m):** 5/6h de marche, nuit sous tente
- Jour 10 **Bulbule- Jumla (2370m):** Environ 7h de marche, nuit sous tente
- Jour 11 **Jumla -Manisangu (2820m) :** 5/6h de marche, nuit sous tente
- Jour 12 **Manisangu-Bharbhare Phedi (3750m):** 4/5h de marche, nuit sous tente
- Jour 13 **Bharbhare Phedi -Col du Bharbahre (4297m)-Hurikot (2690m) :** 6/7h de marche, nuit sous tente
- Jour 14 **Hurikot - Kagmara phedi (3150m) :** 5/6 de marche, nuit sous tente
- Jour 15 **Kagmara phedi -col du Kagmara (5115m)-Lasa :** 7/8h de marche, nuit sous tente
- Jour 16 **Lasa-Pungmo (3650m):** 5/6h de marche, nuit sous tente
- Jour 17 **Pungmo-Ringmo (Lac Phoksondo)(3733m) :** 6h de marche, nuit sous tente
- Jour 18 **Ringmo: Journée de repos**
- Jour 19 **Ringmo-Chhepka (2670m):** 6/7h de marche, nuit sous tente
- Jour 20 **Chhepka-Juphal (2475m):** 6/7h de marche, nuit sous tente
- Jour 21 **Juphal-Nepalganj-Katmandou:** Environ 35mn de vol pour Nepalganj et 45mn de vol pour Katmandou, nuit à l'hôtel
- Jour 22 **Journée sécurité:**
- Jour 23 **Katmandou:** Journée libre à Katmandou
- Jour 26 **Katmandou:** Départ pour Paris





### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Bonne condition physique en raison de l'altitude et de la longueur du trek. Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 3500 mètres dans les Alpes), pour avoir acquis une certaine résistance aux intempéries, au froid et à l'altitude. La progression par elle-même, ne présente pas de difficultés techniques. Le point culminant de ce trek est le col Kagmara Bhanjyan à 5115m ; il est possible qu'il soit enneigé lors de notre passage. Pour cette raison, il est préférable d'avoir déjà une expérience sur sol enneigé.

### **SANTE - VACCINATIONS:**

*Avant le départ, une visite chez son médecin et chez le dentiste n'est pas inutile. Il est préférable d'être à jour des rappels des vaccins : Fièvre jaune, Tétanos/Polio, Typhoïde, hépatite A et B, Encéphalite Japonaise, Rage et éventuellement après avis du médecin : Diphtérie et traitement anti-Paludéen (Chloroquine et Proguanil). Le service Parasitologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière renseigne et se charge des vaccinations sur place lors de la consultation; tél : 01.42.16.01.03 ou 01.45.85.90.21. L'institut Pasteur est compétent aussi pour ces vaccinations ; tél : 01.40.61.38.53. Des renseignements médicaux peuvent être obtenus aussi au centre Air France ; T. 01.43.17.22.02.*

***Il est fortement conseillé de faire un test à l'effort pour évaluer votre capacité d'acclimatation à l'altitude. Pour cela, une adresse : Docteur Richalet à l'hôpital Avicenne, 125 route de Stalingrad, 93009 BOBIGNY (métro Bobigny-Pablo Picasso), tel 01.48.95.58.32..***

### **FORMALITES :**

Demande de visa :

Toutes les précisions sont sur le site : <http://www.ambafrance-np.org/Les-visas-pour-se-rendre-au-Nepal> (bien s'assurer au moment du départ que la possibilité de faire le visa à l'aéroport est toujours valide à ce moment là)

Attention aux dates de validité de votre passeport ; il doit être valable encore 6 mois après votre date de retour. Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 4 premières pages de votre passeport, ainsi que **4 photos d'identité** (indispensables pour le permis de trek).

Si vous êtes en province, pour plus de simplicité et une meilleure fiabilité, vous pouvez utiliser les services de VISA EXPRESS qui se chargent de toutes les formalités et vous expédie votre passeport à domicile en recommandé. (par contre leurs services ne sont pas gratuits !) VISA EXPRESS, 54 rue de l'Ouest, BP 48, 75661 PARIS-CEDEX 14, Tél : 01.44.10.72.72.

### **CLIMAT :**

Climat continental en montagne : chaud et sec dans la journée et pouvant être très froid la nuit (pointes possible jusqu'à -20° à 5000 m), avec probabilités de chutes de neige. A Kathmandou temps ensoleillé et doux (temp de 20 à 25°).

**DECALAGE HORAIRE :** 5 heures.



### **MATERIEL PERSONNEL :**

*Important : les agents aéroportuaires Népalais peuvent confisquer toutes les piles qui seraient susceptibles de traîner dans les sacs de cabine. Donc mettez toutes les piles et batteries, dans le sac de soute.*

L'ensemble de vos bagages seront répartis dans 2 sacs: un sac à dos de montagne (contenance 50 litres au minimum), et un sac de voyage ou un sac marin. Pour le vol, vous mettrez les objets lourds, compacts, et non contentants, dans votre sac de cabine (en évitant de dépasser le poids de 7 kg – à confirmer suivant la compagnie), et ce qui est volumineux et « contentant » tel que le duvet, les chaussures, les bâtons, etc..., dans le sac de soute qui ne devra pas excéder 17 kg. Durant le trek, votre sac marin sera confié aux porteurs.

### **Prévoyez :**

- chaussures de montagnes très chaudes (pour temp. de -20°) pour le col,
- chaussures de trek pour l'approche,
- plusieurs paires de chaussettes de laine,
- sac de couchage en duvet d'oie (temp.-20°)
- sacs plastiques pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- vêtements chauds de montagne (anorak, pulls, fourrures Polaires, bonnet, 2 paires de gants chauds, écharpes, moufles, goretex, etc...)
- sous-vêtements chauds de type thermolactyls éventuellement,
- lunettes de soleil (2 paires dont une de glaciers),
- cape de pluie,
- bâtons de marche télescopiques,
- Crampons,
- guêtres,
- lampe frontale avec piles alcalines et ampoules de rechange,
- couteau Suisse,
- cadenas pour fermer le sac marin,

- des gourdes ou bouteilles en plastique pour contenir 3 à 4 litres d'eau,
- un briquet,
- vêtements et lacets de rechange,
- papier hygiénique pour la durée du trek,
- petit nécessaire de couture,
- argent de poche en dollars (en petites coupures) pour les dépenses personnelles et les imprévus,

### **PHARMACIE PERSONNELLE**

- ❖ Vitamine C,
- ❖ Aspirine ou Paracétamol,
- ❖ Anti-diarrhéique type Imodium,
- ❖ Antiseptique intestinal type Ercéfuryl,
- ❖ Traitement antibiotique à large spectre,
- ❖ Pommade anti inflammatoire type Ketum,
- ❖ Collyre pour les poussières et les ophtalmie,
- ❖ Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,
- ❖ Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast, Biplast ou double peau type Compeed,
- ❖ Produit anti moustique,
- ❖ Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux.

*liste non exhaustive...*



### **ORGANISATION :**

- hébergement en hôtels dans les villes (équivalent 2 étoiles – normes européennes -
- autres nuits sous tente (2 personnes maximum par tente) ou en lodges à certains endroits, si le site ne se prête pas au montage des tentes.
- repas consistants préparés par cuisinier et pris sous une tente « messe ».
- porteurs
- transport en avion de Katmandou à Nepalganj, puis jusqu'à Simikot. A la fin du trek, vol de Jupal à Nepalganj, puis Katmandou.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 11 maximum

### **REUNION PREPARATOIRE :**

Prévue avant le départ au CAF Ile de France; on fait connaissance et on aborde toutes les questions pratiques. Les participants de province qui ne peuvent venir à Paris pour cette réunion peuvent téléphoner au coordonnateur. Laissez vos coordonnées au C.A.F., et un courrier de convocation vous sera adressé en temps utile.

**CALANDRIER DE VERSEMENT:**

Règlement en 2 fois; à l'inscription: 1000 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

**INSCRIPTION:**

Dans la mesure du possible, s'inscrire au moins 4 mois avant la date de départ. Pour faciliter la vie du coordonnateur, merci de ne pas attendre systématiquement qu'il y ait d'autres inscriptions avant la vôtre pour vous inscrire, car cela crée des situations ingérables ! De toutes façons, si le voyage ne part pas, un remboursement intégral est effectué dans les meilleurs délais

*Avant l'inscription, contactez impérativement l'organisateur, Gilles Caldor, (numéro de téléphone portable disponible au secrétariat, ou par mail: [gillescaldor@yahoo.fr](mailto:gillescaldor@yahoo.fr)*

