

# Quelques infos pour préparer votre voyage :

## Argent



La monnaie locale est la roupie népalaise 1 € = 86 à 120 rp

L'euro se change très facilement dans le quartier touristique de Kathmandu ainsi qu'à Pokhara.

Les cartes de crédit (Visa, Amex, Mastercard) sont acceptées dans les grandes villes.

Il n'est pas toujours facile de retirer de grosses sommes (au dessus de 100 €) dans les guichets automatiques. Vous pouvez, par contre, aisément payer «votre shopping» avec votre carte de crédit dans la majorité des boutiques moyennant une commission.

Il est facile de changer les chèques de voyage dans toutes les banques et les bureaux de change.

Le " marchandage " est une tradition commerciale qui fait partie de la culture népalaise.

N'hésitez jamais à «discuter» du prix des choses mais toujours avec le sourire !!!



## Climat

Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour visiter le Népal, spécialement si vous envisager d'y faire un trek.

**L'automne** : Octobre et novembre, au Népal sont les meilleurs mois. Le ciel est dégagé, avec vue sur les sommets, peu ou pas de risque de pluie.

**Février** : Est un mois frais mais le ciel est généralement dégagé, c'est le meilleur moment pour se rendre dans la jungle de Chitwan.

**Noel** : Peut être aussi une bonne période pour une découverte culturelle ou un petit trek en basse altitude.

**Au printemps** : En mars et avril, le climat est très doux, le ciel est moins dégagé à cause de la chaleur mais c'est la saison des rhododendrons. Il en existe plus d'une soixantaine de variétés au Népal. C'est aussi une très agréable saison pour les treks.

**L'été** : Mai Juin Juillet Août et Septembre, sont des mois très chauds au Népal. L'avant mousson (Mai et Juin) est assez éprouvante, mais on peut encore trekker car la pluie n'arrive qu'en fin de journée. Juillet Août et Septembre sont très arrosés !!! Mais on peut envisager de faire un trek dans la région du Mustang ou du Dolpo sans trop de pluie.

	1000m.		1500m		2000m.		2500m.		3000m.		3500m		4000m.		4500m.		5000m.	
Mois	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Ma
Janvier	7	22	4	20	2	18	-1	16	-2	14	-3	13	-4	12	-5	10	-12	6
Février	9	24	7	22	4	20	2	18	1	17	-2	14	-7	12	-6	10	-12	8
Mars	11	29	9	24	5	23	2	20	1	20	-1	16	-5	14	-6	12	-8	10
Avril	14	36	10	32	8	27	5	24	1	22	0	18	-2	16	-4	14	-6	12
Mai	15	37	11	33	9	28	6	25	1	20	0	18	1	17	-2	16	-4	14
Jun	15	37	11	33	9	28	6	25	1	20	0	18	1	17	-2	16	-4	14
Juillet	14	36	10	33	9	28	6	25	1	20	0	17	-2	16	-4	14	-6	12
Août	14	36	10	31	10	28	6	25	1	20	0	18	-2	16	-4	14	-6	12
Sept	14	35	10	30	10	28	6	25	1	20	0	18	-2	16	-4	14	-5	13
Oct	12	33	8	39	7	26	5	24	0	19	-2	17	-4	14	-5	13	-8	12
Nov	10	27	7	22	6	24	4	22	1	18	-3	14	-5	12	-5	11	-10	10
Dec	6	23	5	21	4	20	2	18	-2	16	-4	14	-6	10	-6	10	-12	6

## Températures moyennes durant les différents mois de l'année

## Électricité

220 volts. De nombreuses coupures de courant. Prévoir une lampe de poche ou une frontale dès la tombée de la nuit.

Les hôtels à Kathmandu et Pokhara sont pourvus de groupe électrogène.

Les prises électriques sont les mêmes qu'en Europe.



## Horaire

Le décalage horaire entre Paris et Katmandu est de 4h45, en période d'horaire d'été en France, il est de 5h45 en période d'horaire d'hiver.

En horaire d'été, quand il est midi en France, il est 16h45 à Katmandu En horaire d'hiver, quand il est midi en France, il est 17h45 à Katmandu.

Le samedi est le seul jour de repos hebdomadaire. Les administrations et les banques sont fermées ce jour-là.

## Internet

Vous pouvez vous connecter à internet dans des boutiques spécialisées au Népal dans toutes les grandes villes. La connexion est en général un peu lente mais très fiable. Il y a la Wi Fi presque partout maintenant a Kathmandu, Pokhara, Chitwan, Bardia ... Beaucoup d'hôtels sont équipés d'une salle internet au Népal. Pendant votre trek, certains villages disposent de connections aussi. Le cout y est plus élevé qu'à Kathmandu.



## Photographie

Les populations sont très photogéniques mais n'acceptent pas toujours que leur image leur soit volée ! Ne prenez pas de photos sans demander l'autorisation de la personne. Ne jamais photographier les postes de contrôle, les monuments officiels, les bâtiments militaires, les aéroports.



Prenez un stock suffisant de pellicules et de piles de rechange.

Pendant votre trek, il est pratiquement toujours possible de recharger vos batteries d'appareil photo dans toutes les lodges moyennant finance (env. 200/300 rp)

## Pour venir au Népal :

Nous ne nous occupons pas de délivrer des billets internationaux.

Il n'y a pas de vol direct pour le Népal.


Le plus économique est de passer par l'Inde (via un long transit). De nombreuses compagnies aériennes proposent des vols depuis l'Europe jusqu'à Delhi. Pour rejoindre Kathmandu depuis Delhi, vous avez le choix entre  (la plus fiable),  (sujet à de nombreux retard...)

Vous pouvez aussi choisir de transiter par un des pays des Emirats Arabes.

Les principales compagnies qui desservent le Népal sont :



Ce sont des compagnies fiables et les avions sont confortables. Il y a souvent un long transit sur le vol allée ou retour...

Et aussi Turkish Airline via Istanbul. Tarifs attractifs et transits courts, mais beaucoup beaucoup de retard et assez souvent ! 

N'hésitez pas à regarder régulièrement sur les différents serveurs internet (Go voyage, Ebooker etc...) car les tarifs évoluent aux court des mois, tout spécialement en saison de trek.



## Tarif

Tous nos tarifs sont calculés de façon à rémunérer correctement nos équipes locales. Nous incluons dans nos tarifs, les vols domestiques en classe économique mentionnés au programme et les taxes d'aéroport. Tous les prix de nos circuits sont détaillés sur les descriptifs des treks et circuits culturels.

Si vous désirez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Conditions spéciales pour les clubs de randonnée: nous contacter.



## Téléphone

Dans les grandes villes, vous trouverez partout des centres de télécommunications internationaux. Le téléphone via internet est de plus en plus courant. Vous pourrez aussi y passer des fax. Le réseau de téléphone portable est très développé mais fonctionne mal : réseau régulièrement saturé, communication coupée après 1 minute de conversation, etc...

Depuis la France: 00 977 + 1 (pour Kathmandu) + numéro à 7 chiffres / 10 chiffres pour les portables. Depuis le Népal: 00 33 ...

## Visa

Ils doivent être demandés par vos soins et sont à votre charge

Assurez-vous que votre passeport est en règle. Les autorités népalaises, demandent que votre passeport soit valable six mois après la fin de votre séjour.

Il faut un visa pour venir au Népal.

Le consulat du Népal délivre un visa à entrée multiple, valable un mois, et renouvelable, mais ne délivre pas de visa par correspondance

Coordonnées du consulat népalais en France : [www.consulat-nepal.org](http://www.consulat-nepal.org)

Boite postale 40257

76004 Rouen Cedex 2

Tel : 02 35 07 18 12

Adresse de l'ambassade du Népal à Paris

45 bis rue des Acacias 75017 PARIS

TEL : 01 46 22 48 67

Consulat Général du Népal à Toulouse

7 bis allée des Soupirs BP 296 31005 Toulouse Cedex 06

Il est possible et très facile d'obtenir un visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu.

Il faut vous munir d'une photo d'identité. Les formulaires sont à votre disposition dans la salle des visas.

Coût du visa à l'aéroport de Kathmandu (info 2015, à vérifier avant votre départ)

15 jours : 25 \$ ou l'équivalent en euros

30 jours : 40 \$ ou l'équivalent en euros

100 jours : 100 \$ ou l'équivalent en euros





# Quelques infos au sujet des treks :



## Bagages

Pendant le trek, votre sac est porté à dos d'homme :

Nous vous fournissons un sac de l'agence (type sac marin étanche)

Vous pouvez laisser votre sac personnel à votre hôtel pendant le trek

Celui-ci ne doit pas dépasser 15 KG maximum.

Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires pour la journée. Votre randonnée se fait ainsi dans les meilleures conditions.

Avant votre départ, vous recevrez par mail, une lettre pour vous aider à choisir votre équipement et ne pas vous charger inutilement.

## Camping

Certains de nos treks se font en camping. Certaines régions, encore peu parcourues par les trekkers, ne possèdent pas encore de lodges, comme au Dolpo. Certains itinéraires ne peuvent accueillir plus de 5 ou 7 touristes dans les infrastructures hôtelières, comme au Mustang, Kanchenjunga, vallée d'Arun, Rolwaling.



**Parfum du Népal** fournit les tentes pour 2 personnes avec matelas en mousse, ainsi que les tentes servant de cuisine, de salle à manger et pour les toilettes.

L'équipe cuisine se compose d'un cuisinier et de ses aides. Les repas préparés par le cuisinier, sont de bonne qualité, à base de pâtes, riz, pommes de terre, oeufs, légumes. Nos équipes choisissent toujours judicieusement les emplacements de nos camps.

Il faut savoir que le coût d'une randonnée en camping est plus onéreux qu'en Lodge. Il faut être en complète autonomie et transporter pratiquement toute la nourriture, le kérosène, les réchauds, etc. Pour 2 clients, il faut au minimum 7 népalais pour porter, cuisiner et vous accompagner.

## Hébergement en lodge

Au Népal, vous pouvez choisir de faire votre trek en Lodge.

Ce sont des auberges de montagne au confort sommaire où l'on sert des repas. La plupart des Lodges proposent des chambres à deux, trois ou quatre lits avec douche et toilette commune ou particulières selon les étapes.

Il est souvent possible de prendre des douches chaudes payantes (env. 100/200 rp)

Les repas sont dispensés dans les lodges. Le guide vous fait plusieurs propositions de plats pour chaque repas en général végétariens. Votre guide a un budget qu'il doit respecter. Mais vous pouvez «faire des folies» à votre charge.

Votre petit-déjeuner: Deux plats de votre choix Œuf/Porridge/Muesli/Pancake/Pain et confiture ou miel/Soupe + une boisson chaude

Votre repas de midi : Un plat de votre choix + une boisson chaude. Il est dispensé dans le restaurant d'une lodge sur le chemin.

Votre dîner : Une soupe + un plat de votre choix + une boisson chaude.

Lorsque vous arrivez au lodge ou vous logez pour la nuit, nous commandons pour vous une boisson chaude.

## Imprévus

Ils font partie du voyage. Nous faisons tout ce qui est nécessaire pour vous assurer un voyage dans les meilleures conditions. Toutefois, notre agence, notre équipe ou nos représentants ne sauraient



être tenus responsables de tout changement ou modification dû aux conditions météorologiques, mauvais états des routes ou des sentiers, retards ou annulations de vol, surbooking des compagnies aériennes, problèmes politiques, problèmes de santé d'un ou des participants, problèmes mécaniques d'un véhicule ou tout ce qui est en dehors de notre contrôle.

Tout surcoût entraîné par une des causes énumérées ci-dessus ou par toute autre cause hors de notre contrôle sera à la charge du client. Nous mettons tout en œuvre pour vous proposer des alternatives sans supplément à payer.

### Permis de trek:

Les trekkeurs doivent avoir un permis de trekking pour certaines régions et pour les zones protégées également pour tous les sommets et les expéditions.

Le paiement de droits pour la défense de l'environnement et pour les parcs nationaux est obligatoire pour presque chaque région. Pour l'obtention du permis **Parfum du Népal** s'occupe de toutes les formalités à Kathmandu:

Zones protégées nécessitant un permis «spéciale» ne s'obtenant qu'à deux inscrits minimum : Manaslu, Humla (Simikot-Yari), Dolpo (Bas et Haut) , Haut Mustang, Kanchenjunga, Nar Phu, La vallée de Tsum.

### Porteur /Sherpa / Guide

Tout le matériel et les bagages sont acheminés par des porteurs.

Nous respectons les conditions de travail définies par le syndicat des porteurs, guides et cuisiniers, le "All Nepal Trekkings, Travels and Rafting Workers Union", concernant en particulier le poids des charges, la longueur des étapes, l'hébergement, l'équipement et les salaires de nos employés.

Nous nous assurons que nos guides et porteurs sont équipés de vêtements et d'équipements adaptés à la randonnée auquel ils participent.

Nous avons une assurance pour nos porteurs et l'équipe comme toutes les agences de trekking sérieuses. **Parfum d** assure son personnel à :

**SAGARMATHA No contrat : 00249/111310/114200007**

Nos **porteurs** font partie intégrante de nos randonnées et sont toujours traités avec dignité. Aucun de nos porteurs ne porte plus de 25 kg.

A partir de 5 personnes vous êtes encadrés par des **Sherpas** (assistant guide) : ils marchent avec vous pour permettre à chacun de suivre « son propre rythme », il est aussi présent pour une meilleure sécurité du groupe et pour faciliter les démarches tel que le logement et les repas, le long du trek. Ils ne portent que leur sac personnel et parlent au moins l'anglais.

Votre **guide** est le chef d'équipe : C'est un professionnel de la montagne. Il décide s'il y a lieu de changer d'itinéraire et **du choix des lodges**. Il vous renseignera des points d'intérêts, partagera avec vous les moments d'émotion de votre voyage mais c'est surtout un bon guide qui saura vous aider, vous conseiller, vous rassurer, car il a une très bonne expérience de la montagne et de nos sentiers.

Tous nos guides sont diplômés et certifiés par l'état (Tourisme Hôtel Management Training Center) ils ont suivi une formation dans un institut et on subit un examen de fin d'étude, couronné par un diplôme les autorisant au trek en haute montagne.

Il ne porte que son sac personnel. Il parle anglais et tous nos guides parlent « un petit peu » français ...

Vous pouvez aussi choisir d'être accompagné par un guide népalais francophone (Kaji bien sûr, Bhim, Deepandra, Dambar, Sanu notre seule femme guide) moyennant un supplément. ça a un coût d'apprendre la belle langue de Molière ! et ça demande un gros investissement personnel ... Bravo à eux !.



## Pourboires

Si vous êtes satisfait, il est d'usage de laisser une enveloppe à la fin du circuit à chaque membre de l'équipe locale (en trek). Compter 2 à 6 € par jour et par personne, à répartir entre le guide, les sherpas et les porteurs. Même chose quand vous avez une équipe cuisine.

Pour les circuits culturels : Compter 2 à 5 € par jour et par personne, à répartir entre le guide et le chauffeur.

Dans les hôtels et les restaurants, le service n'est généralement pas inclus. Dans les hôtels, il est d'usage de donner env.50rp/70rp par bagage et de laisser dans les restaurants 10% pour le service.

## Quelques infos santé pour votre voyage :



Pour nos séjours en altitude, il est recommandé de visiter votre dentiste et votre médecin pour faire un bilan de santé et vous assurer de ne pas présenter de contre-indications à un séjour en altitude telles que : maladie cardiaque non stabilisée, insuffisance respiratoire chronique, certaines maladies sanguines, affections psychiatriques graves, bronchite chronique

## Assurance

Notre agence ne propose pas ce service à nos clients.

Seules nos équipes (guides, cuisiniers, porteurs) sont assurés par une compagnie d'assurance locale. Il est donc **obligatoire** de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins, couvrant le secours par hélicoptère pour tous les circuits en montagne.

Veuillez également vous assurer que la police d'assurance ne considère pas l'altitude de l'intervention comme clause d'exclusion. La moindre ambiguïté dans le contrat peut dangereusement retarder l'envoi d'un hélicoptère. Nous vous conseillons de bien vérifier que les montants garantis par votre police d'assurance couvrent le prix d'un secours en hélicoptère (le tarif d'une évacuation héliportée s'élevant au minimum à 2 400 €).

S'il advenait que des frais médicaux ou de secours ne soient pas couverts par l'assurance du client (exemple : rapatriement par hélicoptère en haute montagne, secours en régions éloignées, etc.), la totalité des frais serait à sa charge.

**Il vaut souvent la peine de payer quelques euros de plus et prendre une assurance de qualité qui couvre tous les imprévus.**

L'ambassade de France conseille les assurances suivantes : EUROP ASSISTANCE et INTER MUTUELLES ASSISTANCE

Avant votre arrivée au Népal nous vous enverrons un formulaire à remplir et à nous renvoyer par mail concernant les coordonnées de l'assurance à laquelle vous aurez souscrite ainsi que les coordonnées d'un de vos proches dans votre pays de résidence. Nous nous chargeons de faire la déclaration en ligne à l'ambassade de France, de Suisse ou de Belgique à Kathmandu.

## Eau

Il est fortement déconseillé de boire de l'eau non traitée et filtrée. Vous trouverez de l'eau capsulée partout dans les grandes villes.

En trekking, il est conseillé d'emporter des pastilles pour purifier l'eau, les bouteilles en plastique ne sont pas recyclées et sont nocives pour l'environnement.

## Légumes:

Au Népal ne jamais manger de légumes crus, les manger uniquement cuits et bien lavés et peler systématiquement les fruits.



## Mal aigu des montagnes

Le "mal aigu des montagnes" est dû à un défaut d'oxygénation du cerveau consécutif à une mauvaise acclimatation. Il est indépendant de votre condition physique. L'incidence du mal aigu des montagnes est variable mais augmente très rapidement avec l'altitude. Il peut apparaître après un délai de quelques heures en altitude. Il régresse avec l'acclimatation et disparaît immédiatement à la descente.

**Les symptômes bénins** : des maux de tête, des troubles digestifs (nausées, vomissements), une fatigue persistante au repos, une insomnie, une respiration courte même au repos.

**Les symptômes plus alarmants**: une diminution du volume des urines, l'apparition d'œdèmes (gonflement) qui sont souvent localisés aux yeux, à la face, aux mains, aux chevilles.

L'accumulation de trois de ces symptômes nécessite d'interrompre la montée et de redescendre à une altitude inférieure jusqu'à complète disparition des symptômes.

**Dès que vous commencez à ressentir les effets de l'altitude, prévenez immédiatement votre guide.**

Pour prévenir le mal d'altitude, il faut marcher lentement, en respirant à fond, bien s'hydrater, peu mais souvent à partir de 3 000 m.

**Se hâter lentement permet de monter plus haut !!!**

Tous nos circuits sont étudiés avec soin pour écarter les risques d'une mauvaise acclimatation. Au-dessus de 3 000 m, nous prévoyons souvent des paliers d'acclimatation.

**Que se passe t'il en cas d'accident?**

**Parfum du Népal** peut ne posséder pas de téléphone satellitaire pour les trekkings en très haute altitude et les expéditions pour demander les secours d'urgence. La location est assez chère ici, Il est préférable de le prendre depuis pays d'origine, si vous le souhaitez

Sinon sur les itinéraires classiques comme tour des Annapurna, Langtang, Mustang, camp base des Annapurna, ou de l'Everest on peut trouver des postes de téléphone presque dans chaque village. Les téléphones portables, que possèdent tous nos guides, porteurs et assistants guides, «passent» dans beaucoup d'endroits.

En cas d'accident, quelqu'un de l'équipe se chargera d'accompagner le trekkeur jusqu'à l'hôpital ou dispensaire le plus proche où un hélicoptère se chargera du rapatriement. Sous le contrôle de votre ambassade et de votre assureur. Pour cela, **Parfum du Népal** exige une assurance personnelle couvrant les frais de rapatriement

## Vaccination

Aucun vaccin n'est obligatoire mais les vaccins contre la tuberculose et l'hépatite sont recommandés et doivent être à jour ainsi que le DTP (diphtérie, tétanos, polio).

Vous pouvez également consulter la page de l'ambassade de France très complète à ce sujet

<http://ambafrance-np.org>

**Marcher dans les Himalayas est accessible à tous.**

C'est prendre le temps de regarder autour de soi, de "déconnecter" du rythme trépidant de nos villes occidentales.

C'est aussi savoir échanger par un regard ou un sourire un moment de complicité avec l'autre.

Pour mieux apprécier votre randonnée et ne pas la transformer en calvaire ! Un minimum de condition physique est nécessaire.

Entraînez-vous avant de partir en pratiquant la natation, le vélo, la course à pied et, pourquoi pas oubliez l'ascenseur et montez quelques étages à pied chaque jour.