

Vallée de Naar Phu :



Trek pour personnes sportives et ayant l'habitude de la montagne.

L'un des plus beaux treks du Népal, la vallée secrète de Naar Phu est une vallée parallèle au massif des Annapurnas, elle est ouverte au tourisme depuis 9 ans environ, le permis de trek est réservé au agence, ce qui donne un caractère très sauvage à cette vallée Népalaise, qui est habité par des Tibétains Exilé depuis longtemps de leur pays. Nous découvrirons une culture superbe dans surement l'un des treks les plus varié du Népal, des rizières au foret, des gorges, des Monastères et jusque sous les grand glaciers de l'Himlung. A Naar à plus de 4000m il pousse du blé, derrière le Kang La (5306m) nous retrouverons les Annapurnas.

Voyage de 21 jours du Samedi 11/10 au Samedi 1/11/2014.

Prix : 2790 euros par personne Minimum de 6 participants à confirmer au moment de la réservation.
2680 euros pour 8 personnes à confirmer au moment de la réservation.

Programme sur le blog : voyage-montagne-nepal.over-blog

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Programme du Voyage et du Trek : 21 jours Paris/Paris.

Jour 1	Vol depuis Paris (Vendredi 10 le soir ou Samedi 11 le Matin) ou autres aéroport : Pendant le vol vous êtes à une altitude équivalente à 2000 m d'altitude.
Jour 2 D 12	Vol et Arrivée, accueil par l'agence locale Népalaise, Bikram qui parle très bien Français vous accueille à l'aéroport et gère le transfert à votre hôtel. <u>Katmandou (1500 m)</u>
Jour 3	<u>Katmandou (1500m) :</u> Journée Libre, possible achat de matériel à moindre coût, dernière formalité administrative pour les permis de trek. Visite possible de Durbare Square. Préparation des affaires pour le trek et dépôt des affaires qui restent à Katmandou dans l'hôtel. Vous prenez vos repas à l'Hôtel, Bikram passe une partie de la journée avec vous pour préparer le départ du lendemain.
Jour 4 Mar 14/10	<u>Katmandou (1500m) - Nadi (930 m) :</u> Départ en bus privé pour Bulbule, avec un porteur guide de l'agence environ 7 à 8 heures de bus. Nuit en lodge à Nadi 1h de marche environ. + 150 m de dénivelé. Je vous retrouve à Nadi avec le reste de l'équipe Népalaise qui rentre du Tour du Manaslu, nous passerons la soirée avec un autre groupe de Français qui rentrera avec le bus que vous avez prie.
Jour 5	<u>Nadi (930m)– Chyamche (1430m) :</u> Nous partons tranquillement dans la vallée, les rizières, les mandarines et enfin les bananes se succèdent avec de nombreuses cascades de plus de 200 mètres. <u>Dénivelé :</u> + 820 mètres et - 300 m, 6 à 7 h de marche environ, nuit en lodge.
Jour 6	<u>Chyamche (1430m) – Dharapani (1860m) :</u> Marche au cœur des gorges de la Marsyandi, chemin facile avec une alternance de grandes montées et de petites descentes. Changement de végétation, nous commençons à voir des résineux en arrivant à Dharapani, c'est village qui fait porte avec le Massif du Manaslu. Nous entrons dans la Zone des Annapurnas. <u>Dénivelé :</u> +700 m et – 300m, 5 à 6 h de marche
Jour 7	<u>Dharapani (1860m) – Koto (2600m) :</u> Nous commençons à entrer dans une forêt de résineux, les sommets se rapproche, la vue sur le Manaslu (8163m) et beaucoup d'autres sommets et superbe. Les montées raides alternent avec les plateaux cultivés, les villages sont nombreux. Koto est la porte d'entrée de la Vallée de Naar Phu, la journée n'est pas très longue, l'après-midi nous achetons de la nourriture avant de partir le lendemain dans la vallée de Naar Phu. <u>Dénivelé :</u> + 1000 m et – 150 m, 6 à 7 h de marche.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
 RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
 RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30



Vallée de Naar Phu :

Jour 8	<u>Koto (2600m) – Métanh Pathi (3250m) ou Méta (3500m) :</u> Nous entrons dans les Gorges de la Naar Khola, le sentier est creusé dans les flancs de la montagne, des parois gigantesques (2000 à 3000 m de Face) nous surplombent, pour passer d'un côté à l'autre du torrent nous empruntons de nombreux ponts suspendus. Nous passons derrière une cascade, c'est sûr vous n'oublierez pas ce chemin magique où l'on marche à son rythme dans l'immensité. Une dernière montée raide nous mènent sur le plateau de Méta, si la journée est trop longue nous dormirons en tente au pied de la montée vers 3250 m d'altitude. Nuit en tente vers Métanh Pathi ou en lodge/tente à Méta. <u>Dénivelé :</u> +700 m à + 950 m, environ 6 à 7 h de marche.
Jour 9	<u>Métanh Pathi (3250 m) Méta (3500 m) - Junam Goth (3700 m) :</u> Journée d'acclimatation à l'altitude, nous ralentissons désormais le rythme de marche pour laisser le corps s'habituer à l'altitude et un peu de repos fait du bien le cadre est superbe. <u>Dénivelé :</u> environ 500 m positif, 3 à 4 h de marche.
Jour 10	<u>Junam Goth (3700m) – Phu (4100m) :</u> Nous partons sur des plateaux puis entrons dans le fond de la vallée, après le village de Kyang est ce superbe Mani (Mur de Prière), le chemin est taillé parfois dans la roche, l'atmosphère devient minéral, le Haut Mustang n'est pas si loin. Nous arrivons au village de Phu, la population est composée d'ancien Tibétain qui ont fui le pays. Nous montrons au Monastère qui surplombe le village, il est superbe, autour de nous des sommets entre 6000 et 7140 m avec les Himlungs. <u>Dénivelé :</u> environ + 900m et – 300 m, 5 à 6h de Marche.
Jour 11	<u>Phu-Phu (4100m):</u> Nous profitons de ce superbe camp de base pour aller au pied de la Face de l'Himlung, nous longeons un superbe glacier sur 8 km pour monter sur un point de vue à plus de 5000m, les faces de pics et de glace nous surplombent 2000 m plus haut. Nous profitons bien de la journée est redescendons dormir dans le magnifique village de Phu. Nous redormons à la même altitude que la veille, c'est une très bonne acclimatation pour le col du Kang La. <u>Dénivelé :</u> environ + 1000m et -1000m, 7 à 8 h de marche.
Jour 12	<u>Phu (4100m) – Naar Phedi (3800m) :</u> Après une belle journée, nous repartons à la descente sur nos pas, c'est une journée plus courte où l'on peut se reposer des efforts de la veille, nous descendons à Junam Goth et au niveau du pont qui traverse la Naar Khola, une gorge très impressionnante (200m sous nos pieds au niveau du pont. Ensuite nous remontons un peu plus haut pour poser le camp de Tente, nos cuisiniers Népalais devraient nous faire un petit repas. <u>Dénivelé :</u> - 700m et + 500m environ 6h de marche.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30



Vallée de Naar Phu :

Jour 13	<u>Naar Phedi (3800m)– Kang La Phedi (4400m) :</u> Le lever de soleil est magnifique sur le Kanguru Himal (6981m), nous montons en direction de Naar, les Manis et Chorten font sûrement parti des plus beaux de l'Himalaya avec des sommets de toute beauté en toile de fond, ensuite nous arrivons sur un plateau de culture en terrasse où les habitants de Naar cultive du blé à plus de 4000m d'altitude. Nous mangerons à Naar, puis continuerons un peu plus haut notre marche pour réduire l'étape du lendemain, nous dormons en tente dans le plateau. La journée est assez courte on se rattrapera demain, nous profitons du lieu qui est magique. <u>Dénivelé :</u> + 600 m et 5h de marche
Jour 14	<u>Kang La Phedi (4400m) – Kang La (5306m) – Nawal (3700m) :</u> Nous partons très tôt pour le col du Kang La, c'est la plus grosse journée du trek avec le passage du Col, vous devriez être très bien acclimater (8 jours au-dessus de 2600m). La montée est régulière au début puis plus raide, il est possible que nous marchions dans la neige (Versant Nord), vers le sommet du col, plusieurs 6000 et 7000 nous entourent l'arrivée au col est magique. Les Annapurnas se dressent en face de nous et nous descendrons ensuite coté sud par un chemin raide sur 400 m puis le chemin sera rapide pour nous amener au village de Nawal, une superbe descente. Le village de Nawal a des lodges très confortables ce qui sera vraiment agréable. <u>Dénivelé :</u> + 900 m et – 1600 m environ 7 à 9 h de marche.
Jour 15	<u>Nawal (3700m) – Chame (2700m) :</u> Nous sommes au-dessus de la vallée des Annapurnas, nous descendons par des sentiers balcons qui traversent de petit village des Annapurnas, nous pourrions profiter des pâtisseries népalaise, c'est un superbe chemin qui est calme, les grandes agences de Trekking passe en fond de vallée, privilégiant la rapidité à la beauté. A Lower Pissang nous prenons le fil de vallée pour descendre plus bas dans des gorges qui nous mène à Chame. C'est un village très coloré et agréable nous dormirons en lodge. <u>Dénivelé :</u> -1100 m et + 100 m environ 6 h de marche.
Jour 16	<u>Chame (2700m) – Tal (1700m) :</u> Nous retrouvons le chemin qui nous a mené à Koto, légèrement sous Chame, le Manaslu est de nouveau en face de nous et la descente est plus rapide que la montée, nous allons pouvoir changer de village pour dormir pour mieux découvrir le beau village de Tal où jadis il y avait un lac. <u>Dénivelé :</u> -1100 et + 100m environ 6 h de marche.
Jour 17	<u>Tal (1700m) – Nadi (930m) ou Bhulbule:</u> Dernière journée de Trek, on va sûrement profiter pour bien manger et faire une petite soirée avec nos porteurs, les ponts suspendus s'enchaînent comme à la montée et nous voilà dans des rizières qui auront bien changé d'allure, c'est la récolte, ce devrait être bien joli encore, les gens pourront nous montrer leur savoir-faire. <u>Dénivelé :</u> -1050 et + 300 m environ 6 à 7h de marche.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30



Vallée de Naar Phu :

Jour 18	<u>Nadi ou Buhlbule – Kathmandou</u> : De Nadi 1h de marche et 100 m de dénivelé à la descente pour arriver à Bhulbule, nous montons dans le premier bus local qui nous attend pour descendre à Besi Sahar là-bas un autre bus privé nous attends pour rejoindre Katmandou. Environ 7h de bus nous ramène à notre hôtel sur Katmandou.
Jour 19	<u>Katmandou</u> : Journée Libre ou de sécurité. Si nous sommes sur Katmandou, repos le matin, possible visite de la montagne des singes, Syandboudnath , l'après-midi ou achat dans le quartier de Thamel.
Jour 20	<u>Katmandou</u> : Journée Libre, visite possible de Baktapur et Boudnath. Ce sont des sites magnifiques qu'ils seraient dommage de rater, mais vous pouvez tous simplement aussi vous reposer à l'hôtel ou faire des achats pour vos proches dans le quartier de Thamel.
Jour 21 Ven 31	<u>Katmandou</u> : Départ tôt le matin pour le vol international, transfert de l'hôtel à l'aéroport. Arrivé le soir ou tôt le samedi matin à Paris ou autres aéroports.
Sam 1/11	Vous pouvez rentrer chez vous et vous reposer.

Ce programme est donné à titre indicatif, il est soumis à de possibles modifications en fonction des aléas que le groupe aura à rencontrer lors du voyage.

Les responsables du groupe sont aptes à changer le programme pour la sécurité du voyage et de leurs participants.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, de montagne ou de problème d'acclimatation, de personne malade, etc...

Ce trek comporte des risques inhérents à la montagne, la haute altitude et l'éloignement.

Une bonne forme physique est indispensable pour ce Trek

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Niveau requis pour le trek :

Le niveau physique de la Vallée de Naar Phu est de 3 étoiles. Le niveau d'engagement est de 3 rochers.

Explication du niveau physique des Treks :

1 étoile : Trek Facile, avec 500 à 600 m de dénivelé par jour, à moins de 3000 m d'altitude, 4 à 5 heures de marche par jour environ.

2 étoiles : Trek Assez Facile, avec 750 à 900 m de dénivelé par jour, à moins de 4000 m d'altitude, 6 à 7 heures de marche par jour environ.

3 étoiles : Trek Assez Difficile, avec 800 à 1200 m de dénivelé par jour, avec des passages à 5500 m d'altitude mais pas de nuit au-dessus de 4500m d'altitude environ.

4 étoiles : Trek Difficile, avec 900 à 1300 m de dénivelé par jour, avec des passages à 5500 m d'altitude et plusieurs nuits en haute altitude d'affiler à environ 5000 m d'altitude.

5 étoiles : Expédition pour un sommet de 6000m environ.

6 étoiles : Expédition pour un sommet entre 6500 et 7000m.

Explication du niveau d'engagement des Treks :

1 rocher : Trek en montagne, sans passage difficile dans un pays où les services de secours sont bien organisés et les systèmes de communication disponibles, par beau temps les secours hélicoptérés sont rapides.

2 rochers : Trek en montagne, avec passage difficile, les secours sont éloignés à cause de l'éloignement de la région de montagne qui rend difficile les secours. Les secours hélicoptérés sont possibles par beau temps.

3 rochers : Trek en montagne, avec passage difficile dans un pays où les secours sont plus difficiles à organiser, les moyens de communication sans téléphone satellite peuvent prendre plusieurs jours pour accéder au téléphone. Les secours hélicoptérés sont possibles par beau temps mais prennent malgré tout plus de 24 heures et peuvent être très longs en cas de mauvais temps, il est indispensable d'être autonome pour les premiers secours, la descente avec des moyens de fortune peut être obligatoire ou la mise en place d'un bivouac est indispensable en attendant les secours.

4 rochers : Expédition pour un sommet entre 6000 m et 6500 m. Les secours sont difficiles même par beau temps, le secours hélicoptéré est difficile du fait du manque de portance et d'oxygène qui réduit les performances des appareils, le secours est plus souvent terrestre organisé par les autres personnes ou guide du groupe.

5 rochers : Expédition au-dessus de 6500 m, il n'y a plus de secours hélicoptéré possible, les secours sont très difficiles et sont organisés par les membres du groupe et des guides.

6 rochers : Expédition au-dessus de 7000 m ou sur sommet technique de moindre altitude, les secours sont extrêmement difficiles à organiser, voire impossibles si la personne n'arrive plus à se déplacer seule. L'engagement devient maximum.

Une certaine autonomie sur les chemins de montagne est nécessaire pour ce trek et pour le retour en cas de départ volontaire. L'équipe vous aidera lors des passages plus difficiles.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Les Matins



Les Matins



Vallée de Naar Phu :

En cas de départ volontaire d'une personne du groupe, celle-ci rentrera par ses propres moyens, le responsable du groupe ne laissera partir la personne que dans une zone de vallée, pas en montagne et avec des explications pour rejoindre une ville et un point de rendez-vous. Une liste de numéros utiles au Népal vous sera communiquée.

Dans ce cas le responsable du groupe essaiera de vous trouver un porteur guide pour rejoindre une ville avec vous. Une somme d'argent en roupies népalaise correspondant à la nourriture et le logement que l'agence aura utilisé sur le trek vous sera donnée. Pour le retour sur Katmandou, vous disposerez de l'hôtel réservé les jours où le programme mentionne Katmandou comme lieu pour la nuit. **Le retour volontaire est sous votre unique responsabilité.**

Les personnes du Trek devront être muni de leur téléphone mobile, pensez à prendre l'option Monde de votre opérateur, de leur papiers et permis de trek, de leur carte bleu et d'argent népalais (vous pouvez changer très facilement des euros contre des roupies Népalaise dans Thamel à Katmandou ou même retiré dans un distributeur, pensez à dire à votre banque que vous allez au Népal), d'une trousse à pharmacie personnel, de son matériel de montagne, de leur numéros d'assistance rapatriement en cas de problèmes, de leurs billets d'avions, de transports et de la liste de numéros utiles au Népal qui vous sera communiqué plus tard.

Vous pourrez compter sur des explications avant votre retour et l'aide de l'agence dès que vous pourrez les appeler si vous faites preuve de politesse. Le retour sera dans ce cas à vos frais.



Vallée de Phu :

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Le Népal et la région de Naar Phu:

Très beau pays vous pouvez vous documenter grâce au Lonely Planet ou le Guide du Routard. Les Népalais parlent bien l'anglais sauf dans les vallées reculées. Le pays est très pauvre, c'est le 25^{ème} plus pauvre d'après l'ONU, les conditions de confort, d'hygiène et de soins sont très inférieures à la France, les hôtels ont été choisis pour leur confort de très bonne qualité. La Vallée de Naar Phu est moins développée que le massif de l'Everest ou de l'Annapurna, il y a peu de lodges sur les étapes nous dormirons donc en tente ou chez l'habitant (petit lodge avec un confort sommaire). La région est très agricole. **C'est une région qui est fermée aux touristes qui n'ont pas d'agence de trekking, ce qui permet une sensation de bout du monde et une fréquentation très raisonnable.**



Yak au-dessus de Naar sous le Pisang Peak :

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Les Secours au Népal en montagne :

Il n'y a pas de service de secours organisé comme en France, les secours sont réalisés par des hélicoptères privés qui décolle en étant payé d'avance, ce sont les sociétés d'assurances rapatriement avec l'ambassade de France qui monte les opérations de secours, elles peuvent prendre plus de 24 heures à arriver par beau temps, c'est pour cela que le groupe doit être autonome pendant ce laps de temps, descente avec des moyens de fortune, ou attente en montant un camp, traitements et premiers soins donnés si possible avec l'assistance médicale SOS MAM.

Certificats Médicaux demandé pour le Trek :

Certificat d'aptitude à un trek en haute altitude, 5100 m (une consultation de médecine de montagne est conseillé et obligatoire en cas de problème connu ou de maladie, voir liste des maladies sur le document de l'IFREMONT que je vous transmettrai plus tard) ainsi qu'un certificat d'aptitude aux sports de montagne, qui servira à l'obtention de l'assurance rapatriement. Une visite chez votre dentiste est recommandée avant le départ avec radio panoramique.

Liste de matériel : Fourni plus tard. Pharmacie personnelle recommandée : Liste fourni plus tard.

Assistance rapatriement :

Une assistance rapatriement avec recherche en montagne vous sera proposée si vous la refusez il faudra signer une décharge et nous communiquer les papiers de votre assistance, en cas de problème si votre assistance fait défaut, l'Assistance des Matins du Monde prendra le relais mais les frais de secours seront à votre charge. Au Népal les frais de secours peuvent s'élever à plus de 10000 euros.

Hygiène et alimentation :

Se laver régulièrement les mains, prévoir un savon désinfectant pour se nettoyer les mains, très pratique. Ne pas boire l'eau même à l'aéroport le réseau n'est pas potable, même lors du brossage des dents, attention à ne pas boire l'eau sous la douche par inadvertance. Nous prendrons des bouteilles d'eau potable en ville et nous filtrerons l'eau en montagne. Les fruits et légumes doivent être épluchés, éviter les produits laitiers, les glaces et glaçons. Ne manger de la viande que bien cuite et jamais de la viande hachée sauf si elle vient de l'être. Éviter les plats trop épicés nous ne sommes pas habitués à leur dose d'épice.

Vaccination recommandée :

Il n'y a pas de vaccins obligatoires pour entrer au Népal mais certains vaccins sont recommandés l'Hépatite A et B, Fièvre Typhoïde et les vaccins français classiques : Tétanos, Poliomyélite, diphtérie. Le trek ne se trouve pas dans une région paludée grâce à l'altitude, le traitement préventif n'est pas conseillé, voire inutile et dangereux. Vous pouvez vous renseigner sur le site de l'institut Pasteur.

Il vaut mieux éviter les contacts avec les chiens et les animaux sauvages et signaler toute morsure, la rage est présente au Népal, c'est une maladie qui est mortelle si elle est soignée tardivement.

Voyage en avion, conseils :

Soyez libre la journée avant le départ et soyez joignable la compagnie aérienne peut changer les horaires jusqu'à 24 heures à l'avance, ne prenez pas de transport où vous arrivez in extremis si vous raté l'avion aucun remboursement n'est possible.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Présentez-vous trois heures avant le vol avec votre billet électronique et votre passeport.

Pendant le vol, levez-vous quelques fois pour faire quelques pas.

Mettez vos chaussures de montagne pour prendre l'avion et mettez les affaires primordiales pour le trek dans votre bagage à mains ainsi que vos papiers, téléphone et argent. Les pertes de bagages en soute (20 Kilos max) ou leur arrivée tardive pourrait compromettre le Trek sinon. Pas de liquide, briquets, d'objets tranchants ou contendants à l'intérieur du bagage à main pour éviter des problèmes aux douanes.

Site Internet conseillé :

IFREMONT pour le Mal Aigu des Montagnes et la médecine de voyage.

Pasteur pour les Vaccins. Ambassade de France au Népal.

Livre conseillé : Lonely Planet du Népal ou guide du routard.

Petit Guide Médical pour le voyage d'Emmanuel Cauchy disponible sur le site de l'Ifremont pour 9 euros.

Formalité obligatoire pour l'entrer au Népal : le visa d'entrer du Népal environ 50 euros en cash, ce prend à l'aéroport de Katmandou, il faut avoir 4 photos d'identités sur vous, il faut vérifier que votre passeport soit valide 6 mois encore après votre date de retour pour pouvoir entrer au Népal.

Moyen de secours et de sécurité interne au Trek :

Caisson Hyperbare Certec Trekking, une trousse à pharmacie collective adapté à la haute altitude et au voyage, téléphone satellite. Système de filtration d'eau Katadyn et de traitement. GPS avec la route du col.

Matériel de montagne. Tente pour réaliser un bivouac.

Le Portage :

Les porteurs porteront les affaires collectives du groupe, (les tentes, nourritures, matériel pour faire à manger) et 7 kg de matériels par personne de votre choix, ce que vous voulez mais pensez utile c'est vite arrivé 7 kilos.

Vous porterez vos affaires personnelles pour la journée, casse-croûte et votre matériel de montagne environ 8 à 10 kg, le plus léger possible mais avec le matériel donné dans la liste de matériel et votre pharmacie.

L'accompagnateur : Quey Jean Luc :

Accompagnateur en montagne depuis plus de dix ans, exerce en Trek à l'UCPA dans les Alpes depuis 10 ans, de nombreux Trekking au Népal depuis 4 ans : Tilicho Lac , Trois cols Khumbu (Massif de l'Everest), Tour des Annapurnas, Vallée de Naar Phu, Helambu, Goseikunda et Langtang.

Je suis également Pisteur Secouriste Artificier dans la Station des Arcs depuis 7 ans, j'ai réalisé des formations sur la médecine de haute altitude et de voyage avec l' IFREMONT.

J'ai également travaillé 5 ans en maintenance sur le plus grand téléphérique du monde : Le Vanoise Express qui relie les Arcs à la Plagne avant de repartir en montagne.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Vallée de Naar Phu :

Ce que comprend le service des Matins du Monde :

- Un Accompagnateur de Montagne Français à partir de Nadi .
- Les Billets d'avions International au départ de Paris.
- Les transferts de l'aéroport/hôtel/aéroport.
- Les transports en bus Katmandou / Trek / Katmandou.
- 15 jours de trek en pension complète en Lodge ou tentes, chaque repas avec un thé ou café (sauf les boissons, l'eau minéral, coca, bière, etc...)
- Un caisson Hyperbare Certec et un téléphone satellitaire Inmarsat pour recevoir le routage météo.
- Une pharmacie collective pour un trek lointain en haute altitude, base IFREMONT.
- Des Tentes légères de montagne et matériel de filtration d'eau Katadyn.
- Le permis pour le parc national du Manaslu et de l'Annapurna.
- TIMS (Trekking Information Management Service)
- 5 nuits d'hôtels en chambre double avec petit déjeuner et 3000 roupies pour les 2 journées libres pour les repas, cette somme vont sera donner en arrivant à Katmandou.
- Une liste de numéro utile au Népal en cas de retour volontaire.
- Une liste de matériel et une liste pour la pharmacie personnelle.
- Des porteurs pour le matériel collectif, un porteur pour trois participants, soit 7 kilos de matériel par personnes. Des aides guides nécessaire en fonction de la taille du groupe.
- Les nuits au Népal, avec les repas maximum 1500 roupies par jour, sans les boissons qui sont à votre charge.

Ce que le prix ne comprends pas :

- Des nuits d'hôtel supplémentaire à Katmandou à cause de mauvais temps ou des événements non contrôlable par les matins du Monde (météo, grève générale, route coupé, etc...)
- Les frais de changement de billet d'avions en cas d'évènement non contrôlable par les Matins du Monde (météo, grève générale, route coupé, etc...)
- L'équipement personnel (duvet, bâton, gourde, sac à dos, lunette, crème de soleil, etc.....)
- les frais de boissons et les douches en trek.
- Les suppléments des repas de midi et du soir à Katmandou, au-delà des 15 euros par journée.
- le pourboire pour l'équipe népalaise de coutumes environ 30 euros.
- le visa d'entrer du Népal environ 50 euros, penser à avoir 4 photos d'identités sur vous, (vérifier que votre passeport soit valide 6 mois encore après votre date de retour).
- Les frais d'un porteur supplémentaire ou de mules pour une personne du groupe après la réservation.
- les transports et les visites à Katmandou.
- les frais d'entrée dans la ville (Musée, monument, monastère, etc...)
- les dépenses personnels
- Tout voyage interrompu ou abrégé, tout changement de programme à la demande des participants (accident, maladie, mal des montagnes, retour anticipé trek abrégé....) ne saurait donner lieu à aucun remboursement.
- les frais à cause d'évènement exceptionnel (route coupé, éboulement, la grève général, des mauvaises conditions climatiques, neige.....) qui ne peuvent pas être prévus et les dépenses imprévus.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros
RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris
RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30

Les Matins



du Monde

Voyages sur mesure

Les Matins



du Monde

Voyages sur mesure

Vallée de Naar Phu :

- Les frais pour les départs par un autre aéroport que Paris.

Les Suppléments possibles :

Décollage par un autre aéroport que Paris.

Nuit en chambre simple sur Katmandou, il est impossible de le proposer en trek **et pour des conditions de sécurité, vous dormirez à plusieurs en altitude.**

Porteur supplémentaire pour une personne, poids limité à 21 kg, uniquement possible à la réservation du voyage. **Attention : Les porteurs qui sont sur les cols pour aider et qui ne font pas partie de l'agence sont très onéreux si vous décidez d'en prendre un plus tard (70 euros par jour environ). Sachez que ces porteurs ne sont pas assuré ce qui peut vous causer des problèmes s'ils se font mal.**

Dates différentes pour le décollage du retour, avec fin de prestation le 30 Octobre 2014 pour le voyage accompagné.

Réservation d'un sac de couchage adapté au trek 40 euros.

Pour les tarifs des suppléments ou questions contacter moi par mail à jeanlucquey@gmail.com ou Téléphone, voir en dessous.

Accompagnateur : jeanlucquey@gmail.com et Tel : 00 33 (0)6 19 56 74 49

Les Matins du Monde 156 rue Cuvier 69006 Lyon www.lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT Voyage au capital de 15 300 euros

RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie Financière APS 15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP : HISCOX 0086435 Email : info@lesmatinsdumonde.com Tel : + 33 (0)4 37 24 90 30