

Le LANGTANG :



La région du Langtang est un parfait compromis pour les personnes qui souhaitent partir 15 jours au Népal. C'est un trekking assez facile avec une altitude raisonnable, il n'y a pas de nuit au-dessus de 4000 m ce qui limitent les problèmes dû à l'altitude.

Vous découvrirez de hautes montagnes au sommet de la vallée.

Le Langtang.Lirung, sommet vierges de 7227m et le Shichapangma qui culmine à 8013m au Tibet voisin, seront en vue. Nous serons proches du Tibet, les populations locales ont une culture très proche de la culture tibétaine.

Vous croiserez aussi une très grande variété de paysages, du bas de la vallée qui pourrait faire penser à la Jungle avec ses nombreux singes, puis les pâturages de la vallée du Langtang et les plus hauts sommets au-dessus de Kyanjing-Gompa.

La route d'accès au massif est une route himalayenne avec de superbes paysages et malgré tout très impressionnante, nous essayerons d'éviter de l'emprunter s'il pleut, à partir du début Octobre la mousson est passée et les routes ont été rétablies.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Le LANGTANG :

Voyage de 16 jours entre le 17 Octobre et le 1 Novembre 2014.

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

Prix : 2325 EUR par personne sur la base de 6 participants minimum.

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation.

Programme du voyage et du trek : 16 jours Paris/Paris.

Jour 1	Départ pour le vol international à Paris ou autre aéroport. Pendant le vol vous êtes à une altitude équivalente à 2000 m.
Jour 2	Vol et arrivé à Katmandou, 1500 m d'altitude, accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Repos, possible achat et visite de Durbarsquare.
Jour 3	<u>Katmandou</u> : Journée pour finir les démarches administratives, possible achat de matériel à moindre coût dans le quartier de Thamel. Repos et possible visite de la Montagne des Singes. Préparation du matériel pour le trek et dépôts des affaires restantes à Katmandou dans l'hôtel.
Jour 4	<u>Katmandou – Dunche</u> : Départ de Katmandou en bus privé, il nous faudra 7 à 8 h de route pour parcourir les 100 km qui nous séparent de Dunche. La route est assez bonne au début et à partir de la moitié du chemin, la route devient en terre et assez étroite, nous profiterons d'une exceptionnelle vue sur les versants Himalayens qui nous entourent. Nuit en Lodge à Dunche à 1960m.
Jour 5	<u>Dunche (1960m) – Thulo Shyaphru (2250m)</u> : Début du trek, nous longeons un petit peu la route en terre par laquelle nous sommes arrivés avant de prendre le chemin de Thulo Syaphru, c'est une petite journée. Nous montons et redescendons assez régulièrement à l'intérieur d'une forêt qui peut être parfois dense, croiserons nous déjà des singes aujourd'hui, on verra. <u>Dénivelé</u> : +800m et – 500m environ 5 à 6 h de marche.
Jour 6	<u>Thulo Shyaphru (2250m) – Lama Hôtel (2470m)</u> : C'est une belle journée de trek, nous rentrons dans les gorges du Langtang, les ponts suspendus sont imposants et nombreux, la rivière de Langtang Khola est énorme et tumultueuse, il y a de fortes chances que l'on croise des singes dans la forêt qui pourrait faire penser à une jungle tellement les arbres sont hauts et resserrés. <u>Dénivelé</u> : + 800 m et – 500m environ 6 h de marche.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com



Le LANGTANG :

Jour 7	<p>Lama Hôtel (2470m) – Langtang Village (3430m) : Le chemin suit toujours la Langtang Khola et le chemin devient plus direct, nous arrêtons de monter pour redescendre, ce qui est agréable. Nous sortons sur les alpages du Langtang et voyons mieux où mange les yaks, nous pouvons manger l'excellent fromage de Nak qui est si chère au népalais. Les parois qui surplombent Langtang Village pourrait faire penser au Yosemite mais avec la face sud Mont Blanc en plus au-dessus. Nous sommes vraiment dans la grandeur de l'Himalaya. Dénivelé : + 1000 m et 6 h de marche environ.</p>
Jour 8	<p>Langtang Village (3430m) – Kyanjin Gumba (3870m) : Nous remontons la vallée qui est aussi gigantesque que magnifique, nous croisons de nombreux Yak, avec une vue sur le Shispangma (8061m) qui se trouve juste derrière la frontière tibétaine, nous croiserons certainement l'armée Népalaise, qui est très implanté dans cette zone frontière avec la Chine voisine. Nous arrivons au pied du Langtang Lirung (7227m) qui est aussi superbe qu'impressionnant, cette montagne et encore vierges tant elle est difficile à gravir. Nous arrivons à Kyanjin Gumba et pouvons profiter de cette petite journée pour se reposer ou continuer à se balader dans la vallée. Dénivelé : + 440m et 3 h de marche ou 5h.</p>
Jour 9	<p>Kyanjin Gumba (3870m) : Nous profitons de la journée pour découvrir la vallée où les nombreux Yak mangent, nous pouvons aussi visiter la fabrication du fromage de Nak, la femelle du Yak. Ce sont les suisses qui ont amené la technique pour faire ce cousin du gruyère. Les montagnes qui nous entourent sont très raides avec des glaciers et des lacs Flutes magnifiques. Journée d'acclimatation à l'altitude.</p>
Jour 10	<p>Kyanjin Gumba – Tserko Ri (4984m) – Kyanjin Gumba (3870m): Nous partons très tôt pour l'ascension du Tsergo Ri, c'est un sommet que nous voyons depuis deux jours, un chemin mène à son sommet si il y a de la neige nous nous dirigerons vers Kyanjin Ri (4773m) où le lever de soleil est magnifique sur le Langtang Lirung, avec un peu de chance nous ferons les deux. La redescente est rapide la montée était raide. Dénivelé : +1100m et – 1100m environ 7h de marche.</p>
Jour 11	<p>Kyanjin Gumba (3870m) – Gumnachowk (2770m) : C'est parti pour une grande journée de descente, nous redescendons par le même itinéraire qu'à la montée. La descente est agréable, le chemin est de bonne qualité et pas trop cassant. Nous quittons les pâturages des Yak mais nous n'oublions pas le fromage. Dénivelé : - 1100m et 6 h de marche.</p>

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Le LANGTANG :

Jour 12	Gumchowk (2770m) – Shyaphru Besi (1460m) : Nous partons tôt le matin pour une longue descente, c'est le dernier jour de trek mais les escaliers Népalais n'ont pas encore fini de jouer avec nous, nous suivons la Langtang Khola jusqu'à Shyaphru Besi. Où nous dormons dans un hôtel nous revoilà à la civilisation, c'est une petite ville, le bus est déjà là pour nous emmener le lendemain. Dénivelé : -1500m et + 200m environ 7h de marche.
Jour 13	Shyaphru Besi – Katmandou : Nous prenons le bus privé tôt le matin, la route est longue il nous faudra 8 à 9 h de route pour arriver à Katmandou qui est à 110 km de là. Arrivé à Katmandou et repos à l'hôtel.
Jour 14	Katmandou : 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 15	Katmandou : 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 16	Katmandou : Départ tôt le matin pour le vol international, transfert de l'hôtel à l'aéroport. Arrivé le soir à Paris ou autres aéroports.

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 : + 33(0)6 19 56 74 49

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com



Le LANGTANG :

Ce que comprend le prix :

- Un Accompagnateur de Montagne Français.
- Les billets des vols Internationaux.
- Les transferts de l'aéroport / hôtel / aéroport.
- Les transports en bus Katmandou / Trek / Katmandou.
- 10 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 .
- Une pharmacie collective pour un trek lointain en altitude, base IFREMONT.
- Des Tentes légères de montagne et matériel de filtration d'eau Katadyn.
- Le permis pour le parc national du Langtang.
- TIMS (Trekking Information Management Service)
- 5 nuits d'hôtels en chambre double avec petit déjeuner et les repas sur Katmandou (limiter à 15 euros par jour pour les repas), cette somme vont sera donner en roupies en arrivant à Katmandou.
- L'assurance pour toute l'équipe Népalaise et la possibilité de secourir des membres de l'équipe népalaise.
- Une liste de numéro utile au Népal en cas de retour volontaire.
- Une liste de matériel et une liste pour la pharmacie personnelle.
- Le matériel de sécurité interne au trek
- 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.

Ce que le prix ne comprend pas :

- Des nuits d'hôtels supplémentaire à Katmandou en cas de force majeur (grève générale, route coupé, etc...)
- Les frais de changement de billet d'avions en cas de force majeur (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 20 euros.
- **Le visa d'entrée du Népal environ 50 euros, pensez à avoir 4 photos d'identités sur vous, (vérifiez 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 privés et les visites à Katmandou.
- Les frais d'entrée dans la ville (Musée, monument, monastère, etc...)
- 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.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Les Matins



Les Matins



Le LANGTANG :

- Les frais à cause d'événement exceptionnel (route coupé, éboulement, la grève général, des mauvaises conditions climatiques, neige.....) qui ne peuvent pas être prévus.
- Les dépenses personnelles.
- Les frais pour les départs par un autre aéroport que Paris.
- **L'assurance Annulation – Assistance Rapatriement – Frais de secours et de sauvetage.**

Les Suppléments possibles : Nous contacter pour connaître le tarif.

- 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.
- Porteurs supplémentaire pour une personne, poids limité à 21 kg, uniquement possible à la réservation du voyage.
- Dates différentes pour le décollage du retour, avec fin de prestation le 1 Novembre 2014 pour le voyage accompagné.
- Possibilité de réserver un sac de couchage adapté au trek : 30 euros.

Assurance :

Nous vous proposons de souscrire le contrat global "Les Matins du Monde", pour un montant de 3.25% du montant du voyage.

Dans le cas contraire, vous devrez nous fournir une "Attestation de garantie Frais Médicaux et Assistance Rapatriement – Frais de secours", rédigée et signée par votre compagnie d'assurances, indiquant clairement le voyage concerné, les dates du voyage et les personnes garanties.

Les 3 principales garanties sont :

· Annulation de voyage : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer.

Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.

· Assistance rapatriement : c'est une garantie importante qui est souvent acquise en payant par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.

Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :

· Frais de recherche et de secours : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 11400€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif...).

Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Les Matins



du Monde

Voyages sur mesure

Les Matins



du Monde

Voyages sur mesure

Le LANGTANG :

· Frais médicaux : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.

Pour vous inscrire

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il vous suffit de remplir soigneusement le bulletin d'inscription et de nous le renvoyer, accompagné du règlement d'un acompte de 35% du montant total à payer.

Attention de bien indiquer vos noms et prénoms en conformité avec ce qui est inscrit sur votre passeport, ou sur les papiers d'identité avec lesquels vous voyagez.

Le règlement du solde doit intervenir au plus tard 30 jours avant le départ, sans rappel de notre part.

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- par chèque.

- par carte de crédit en utilisant le formulaire adapté inclus dans le bulletin d'inscription

- par virement bancaire :

Code banque 10278 Code guichet 07320 N° de compte 00058545540 Clé RIB 88

A réception de votre dossier, nous vous enverrons une facture confirmant votre réservation.

Assurance : Nous vous conseillons vivement de souscrire à l'assurance annulation, si vous n'êtes pas déjà garanti pour ce risque par ailleurs. L'expérience nous a montré qu'une simple foulure à la cheville peut coûter cher si vous n'avez pas cette garantie. **La garantie Assistance Rapatriement - Frais médicaux –**

Frais de secours et sauvetage est obligatoire. Le défaut de cette attestation peut entraîner l'annulation du voyage.

Niveau requis pour le trek :

Le niveau physique du LANGTANG est de 2 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.

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.

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.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Le LANGTANG :

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 et par beau temps. Les secours hélicoptérés sont possibles sauf par très mauvaise visibilité et tempête.

2 rochers : Trek en montagne, avec passage difficile, les secours sont éloignés à cause de l'éloignement de la région de montagne ou du mauvais temps 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 un 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.



Yak dans le Langtang.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Les Matins



Les Matins



Le LANGTANG :

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.

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.



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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Les Matins



Les Matins



Le LANGTANG :

Le Népal et la région du Langtang:

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 25ème 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. Le Langtang est moins développé que le massif de l'Everest ou de l'Annapurna, mais il y a des lodges sur toutes les étapes. La région est encore très agricole. Sa situation géographique proche de Katmandou permet des séjours de courte durée, 15 jours. C'est une région très proche du Tibet qui est régulièrement fermée aux touristes qui n'ont pas d'agence de Trekking. La fréquentation est raisonnable.

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 montent 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 altitude, 4500 m, une consultation de médecine de montagne est conseillée 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.

Une visite chez votre dentiste est recommandée avant le départ avec radio panoramique.

Liste de matériel : Fourni plus tard. **Pharmacie personnelle recommandée :** Liste fournie 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, attention en cas de problème si votre assistance fait défaut. 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.

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Le LANGTANG :

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 paludéenne 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, d'autres vaccins sont conseillés.

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.

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 le 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, Assistance Médicale SOS MAM avec une personne formée et un numéro d'expédition, une trousse à pharmacie collective adaptée à la haute altitude et au voyage, téléphone satellite Inmarsat Système de filtration d'eau Katadyn et de traitement. GPS . Matériel et tente de montagne.

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.**

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

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com

Les Matins



Les Matins



Le LANGTANG :

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.

Accompagnateur : Quey Jean Luc :

Accompagnateur en montagne depuis plus de dix ans, exerce en Trek à L'UCPA en Trek 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 le 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 : + 33(0)6 19 56 74 49

LES MATINS DU MONDE 156 rue Cuvier 69006 LYON Email : info@lesmatinsdumonde.com SARL TELLIT VOYAGES au capital de 15 300 € - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation 069100084 Garantie financière : APS

15 avenue Carnot 75017 Paris. RCP: HISCOX 0086435 Tel + 33 (0)4 37 24 90 30 www.lesmatinsdumonde.com