ALTAÏ TRAVEL

NÉPAL

CAMP DE BASE DE L'EVEREST : TREK MYTHIQUE AU PIED DES GÉANTS

- Kala Patthar, le plus beau belvédère sur l'Everest
- La possibilité de monter au camp de base de l'Everest
- Les nombreux villages Sherpa et monastères bouddhistes
- Une acclimatation optimale avec une montée régulière à partir de Lukla

À PARTIR DE	**1 810 €**
DURÉE	15 jours
THÉMATIQUE	En couple / Entre amis

Ce voyage mythique vous emmène en pays sherpa : jusqu'au Kala Patthar et le camp de base de l'Everest !

 Par avion, vous atteignez les portes du Khumbu, la région de l'Everest. Après 45 minutes d'un vol inoubliable aux dessus des Géants de la chaîne Himalayenne, vous arrivez à Lukla, où vous débutez votre trek pour rejoindre Namche Bazar, dernière ville située à 3440 m d'altitude avant d'accéder aux immensités de la haute altitude. Après une journée d'acclimatation, vous entrez dans la vallée du Khumbu et évoluez entourés des parois glacées des pics mythiques : l'Ama Dablan, le Cholatse, le Lhotse... Vous traversez de superbes villages en pierres sèches, passez devant de nombreux manis, stupas et monastères perchés dans les endroits les plus improbables.

 Le trek mythique du Camp de base de l'Everest, la touche Altaï Travel en plus !

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier février mars avril mai juin juillet août septembre octobre novembre décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

ACCUEIL ET TRANSFERT À L`HÔTEL

- Hébergement : Hôtel
- Repas inclus : Dîner

Namasté! Votre guide vous accueille à l'aéroport et vous conduit à votre hôtel. En fonction de l'heure, vous effectuez une visite de vieux quartiers de Katmandou. En début de soirée, premier briefing en compagnie de votre guide. Dîner de bienvenue.

JOUR 2

VOL KATMANDOU - LUKLA (2800 M) OU RAMECHAP - LUKLA. TREK SUR PHAKDING (2600 M)

- Marche : 3h
- Dénivelé positif : 50 m
- Dénivelé négatif : 250 m
- Altitude max : 2800 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Envol matinal de Katmandou à Lukla* offre une vue panoramique de la partie Est de l'Himalaya; Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. A Lukla (2700 m), les Sherpas nous attendent avec l'equipement. Le trek commence par une courte descente vers la vallee de la Dudh Koshi. A partir du village de Chaunrikarka (2621 m), le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpa où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh Koshi sur un pont de bois suspendu.

*A noter:
Le vol entre Katmandou et Lukla ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques.
Aussi à cause de l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) envisage d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap. La décision n'est pas encore officialisée.
Donc pour le moment il y a deux possibilités:

* Vols domestiques:
Katmandou – Lukla à l'aller (45 minutes) et Lukla – Katmandou au retour (45 minutes)
OU
Transfert routier vers Ramechhap (4 à 5h de route) puis vol Ramechhap – Lukla à l'aller (20 minutes)
Vol Ramechap – Katmandou au retour (20 minutes), puis transfert routier vers Katmandou (4h à 5h)

JOUR 3

PHAKDING - NAMCHE BAZAR (3440 M)

- Marche : 5h
- Dénivelé positif : 900 m
- Dénivelé négatif : 50 m
- Altitude max : 3440 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Cette journée commence par une marche le long de la Dudh Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, vous traversez la rivière, passez le village de Jorsale (2805 m) puis commençez une montée raide vers Namche Bazar. Une demi-heure plus tard, vous pouvez voir l'Everest. Vous arrivez à Namche assez tôt pour découvrir ce célèbre village Sherpa et ses habitants. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. Chaque semaine se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet, etc.

JOUR 4

NAMCHE BAZAR : JOURNÉE D'ACCLIMATATION

- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Journée d'acclimatation et de repos à Namche. Si vous le souhaitez, possibilité d'aller faire une randonnée de quelques heures sur les hauteurs du Namché pour profiter de belles vues sur les montagnes du Haut-Khumbu : Ama Dablam, Nuptse, et même l'Everest !

JOUR 5

NAMCHE - PHORTSE (3800M).

- Marche : 5h
- Dénivelé positif : 760 m
- Dénivelé négatif : 300 m
- Altitude max : 3800 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous montez au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong. Vue sur l'Ama Dablan et le Kantega, deux des pics les plus spectaculaires du Népal. Vous descendez ensuite à Phortse Tenga à 3600 m au bord de la rivière lactée (Dudu khosi) et remontez légèrement jusqu'au village de Phortse (3800 m). Cette journée permet de parfaire votre acclimatation à l'altitude.

JOUR 6

PHORTSE - PANGBOCHE (3985 M)

- Marche : 5h
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Au-delà de Phortse, l'altitude commence à se faire réellement sentir : nous sommes aux portes du Haut Khumbu ! La piste longe le versant nord de la vallée de l'Imja Khola, avant d'arriver à Pangboche, un village sherpa dominé par le sublime Ama Dablam. Visite de son monastère du XVIIe siècle, le plus ancien de la région, qui présente une vue majestueuse sur les montagnes alentour.

JOUR 7

PANGBOCHE - DINGBOCHE (4410 M).

- Marche : 4h
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Journée de marche dans la vallée de l'Imja khola, en direction de Dingboche. Face à nous, le sommet caractéristique de l'Ama Dablam domine l'horizon. Nous remontons le cours de la rivière et passons les villages de Syomare et Orsho, avant d'arriver à la confluence entre l'Imja et le torrent issu du glacier du Khumbu. Après-midi libre pour explorer les alentours de Dingboche, le plus grand village de la région.

JOUR 8

DINGBOCHE - LOBUCHE (4930 M)

- Marche : 5h
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Nous remontons doucement la rive gauche de la vallée du Khumbu en direction du Lobuche Peak. Nous dépassons une série de superbes sommets de plus de 6000 mètres (Tabuche, Cholatse, Arakam Tse) qui surplombent le hameau de Pheriche, que nous passons sur le chemin de la descente. Nous changeons de versant une fois arrivés au pied du col de Thokla (4830 m), avant d'entamer une rude montée dans les moraines du glacier du Khumbu. Passé le col, le sentier rejoint facilement Lobuche, à 4930 mètres.

JOUR 9

LOBUCHE - KALA PATTAR ET/OU CAMP DE BASE DE L'EVEREST - GORAKSHEP (5165M).

- Marche : 4h
- Dénivelé positif : 250 m
- Dénivelé négatif : 250 m
- Altitude max : 5165 m
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Tôt le matin vous partez pour le Kala Pattar (5545m) : départ tôt le matin pour profiter de la vue. Vous suivez la moraine latérale du glacier de Khumbu, un chemin en dents-de-scie dans des blocs rocheux abrupts. La montée est relativement facile jusqu'à Gorakshep et devient plus raide jusqu'au Kala Pattar. La vue est sublime sur les plus hauts et prestigieux sommets du monde. Vous êtes au cœur de l'univers minéral de la haute montagne. Après ce spectacle exceptionnel, vous redescendez à Gorakshep. Temps libre dans un des plus hauts villages du monde. Les plus courageux peuvent se rendre au camp de base de l'Everest (5364 m), cœur mythique de l'himalayisme (4 h de marche en plus).

JOUR 10

GORAKSHEP - DINGBOCHE - DEBOCHE (3710 M)

- Marche : 5h
- Dénivelé positif : 40 m
- Dénivelé négatif : 1455 m
- Altitude max : 3710 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous retournez sur vos pas jusqu'à Thokla et bifurquez vers Dingboche en pénétrant une des vallées les plus sauvages du Khumbu. L'island Peak, l'Ama Dablam et plus loin le Makalu offrent un spectacle magnifique. Descente plus raide pour atteindre Deboche. Vue imprenable sur le Nupse, Pumori et Langtren.

JOUR 11

DEBOCHE - TENGBOCHE (3860 M) - NAMCHE BAZAR

- Marche : 6h
- Dénivelé positif : 580 m
- Dénivelé négatif : 745 m
- Altitude max : 3860 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

La journée commence par la montée jusqu'à Tengboche, cœur spirituel du Khumbu. Visite du fameux monastère, site magnifique dominé par l'Ama Dablan. Vous reprenez ensuite le chemin de redescente parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les rives de la Dudh koshi. Nuit à Namché Bazar.

JOUR 12

NAMCHE - LUKLA (2800 M).

- Marche : 6h
- Dénivelé positif : 650 m
- Dénivelé négatif : 1270 m
- Hébergement : Lodge
- Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous redescendez à Phakding dans la vallée de la Dudh Khosi avant de remonter sur Lukla.

JOUR 13

VOL LUKLA/RAMECHAP ET ROUTE POUR KATMANDOU

› Hébergement : Hôtel

› Repas inclus : Petit-déjeuner

Le matin, Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

NB : Le vol Lukla/Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

JOUR 14

KATMANDOU

› Hébergement : Hôtel

› Repas inclus : Petit-déjeuner

Journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés à l'UNESCO.
Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique 'Options').

Les vols Katmandou - Lukla - Katmandou sont soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'ils soient retardés ou annulés. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons cette journée libre à Katmandou qui peut être utilisée comme journée de sécurité en cas problème de retard ou annulation de vol.

JOUR 15

KATMANDOU : FIN DE SÉJOUR

› Repas inclus : Petit-déjeuner

En fonction de vos horaires de vol, transfert à l'aéroport de Katmandou. Fin de séjour.
Pour ceux qui le souhaitent possibilité de prolonger le séjour à Katmandou (cf. rubrique : options)

PRIX

Budget

Base 2 personnes : 1810 € par personne
Base 4 personnes : 1770 € par personne

Le prix comprend

› tous les transferts selon programme en véhicule privatisé
› Les vols domestiques entre Katmandou (ou via Ramechap) et Lukla
› L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
› L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
› Le dîner de bienvenue à Katmandou
› L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek (guide francophone sur demande : cf. rubrique : "en option")
› Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
› L'équipe de trekking : assistants et porteurs
› Les permis de trek
› L'assurance des staffs
› Toutes les taxes locales

Le prix ne comprend pas

› Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
› Les vols internationaux
› Le visa népalais
› Le déjeuner et le dîner à Katmandou
› L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
› Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND

À payer sur place

› En cas de mauvais temps les avions sur Lukla peuvent être annulés. C'est pour cette raison que nous prévoyons une journée de sécurité dans le programme. Mais en cas de plusieurs jours consécutif de mauvais temps(c'est rare), l'avion doit être remplacé par un transfert en hélicoptère pour ne pas rater le vol international retour. Cela engendre un supplément de prix de 180 € environ par personne.

Options

› Guide francophone pour l'intégralité du voyage : environ 140€ par personne (dépend du nombre de participants)

› Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 140€

› La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)

› Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)

› Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

DÉTAIL DU VOYAGE

Niveau

Ce type de voyage nécessite d'être en très bonne condition physique, d'avoir un bon équipement vestimentaire et des chaussures adaptés à la montagne. Un entraînement régulier et sérieux en course à pied, natation ou marche rapide pendant les 2 ou 3 mois précédent votre voyage est recommandé. Ce trek comprend des journées de marche de 5 à 6 heures par jour en moyenne avec des dénivelés quotidiens moyens 1000m (en positif et en négatif).

Encadrement

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

› Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais anglophone. Si vous le souhaitez, possibilité d'avoir un encadrement francophone (cf. rubrique : options)

› Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire)

- Porteurs : pendant le trek, vos affaires sont transportées par des porteurs. Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (soit 12 kg de charge maximum par participant).

- Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides sont présents **dès 4 participants.** Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

Alimentation

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*.
En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

Déplacement

- Vol domestique entre Katmandou-Lukla-Katmandou (Dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (c'est la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Katmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ de Katmandou entre 3h et 4h du matin, et petit déjeuner sur la route).
- Les transferts routiers se font en véhicules privatisés.

Budget & change

Monnaie locale : la roupie népalaise.
Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : http://www.xe.com
Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurez des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.
Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !
Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

Pourboires

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkeurs aient un pourboire. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants, il n'y a quasiment pas de dentiste dans les régions montagneuses. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Népalais qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :
- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum (15 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks. Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

ÉQUIPEMENT

Equipement à prévoir

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Shorts longs
- Pantalons de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Matériel

- Sac de couchage (T° confort recommandée de -5°C/-15°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)

Equipement utile

- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

FORMALITÉS & SANTÉ

Passeport

Obligatoire.

Visa

L'entrée au Népal est soumise à l'obtention d'un visa. Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité).

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la durée de validité est supérieure ou égale à six mois.

A ce jour, ces visas peuvent être prolongés sur place par périodes d'un mois, contre l'acquittement d'une taxe, et jusqu'à concurrence d'un séjour maximal de 150 jours par année civile.

Carte d'identité

Non.

Vaccins

Covid :les voyageurs qui ne peuvent pas justifier d'une vaccination doivent présenter un test PCR (Gene Xpert/True NAAT), négatif de moins 72 heures. Le certificat de vaccination et le test PCR ne seront pas obligatoires pour les enfants de moins de 5 ans.
Les conditions d'entrée et les dispositions en vigueur sur le territoire népalais étant très évolutives et pouvant être appliquées sur un très court préavis, comme la suspension des liaisons aériennes, il est recommandé de se renseigner régulièrement avant tout projet de déplacement en consultant les Conseils aux voyageurs pour le Népal, la page Facebook de l'ambassade, les sites des ministères népalais de la Santé et de l'immigration.

Recommandations sanitaires

Frais d'hospitalisation et dépenses de santé

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et, de manière générale, aux dépenses de santé qui peuvent être très élevées à l'étranger, notamment auprès des établissements privés, il est impératif de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (opération chirurgicale, hospitalisation ou rapatriement). Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place. Faute de pouvoir justifier d'une couverture sociale, le voyageur s'expose au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.

Secours en montagne

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants et les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés. La prise en charge d'une assurance-assistance incluant les frais de recherche et d'évacuation en montagne est impérative, pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. À défaut, le voyageur ou sa famille s'exposent au risque de n'être pas secourus, ou de devoir financer eux-mêmes le coût des recherches et/ou du rapatriement.
Il est de plus impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance assistance, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit, afin de vérifier la prise en charge des frais de recherche et d'évacuation en montagne. La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). De même, parfois, seuls les accidents sont couverts, et non les maladies comme le mal des montagnes.
En outre, le transport en hélicoptère du lieu de l'accident vers Katmandou est réservé aux situations d'extrême urgence (œdème cérébral, accident mettant la vie en danger). En cas d'abus (simple fatigue, mal des montagnes sans gravité, petite blessure permettant l'évacuation par voie terrestre), l'assurance pourra éventuellement se retourner contre son assuré et lui demander des compensations financières élevées.

Il est donc important de connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance pour permettre une intervention beaucoup plus rapide des secours (donner ces renseignements à son agence de trek).

Par ailleurs, des cas avérés de fraude à l'évacuation ont été constatés.
Il est conseillé de :

bien conserver sur soi son numéro de dossier et le numéro de téléphone de la compagnie d'assurance,
exposer soi-même ses symptômes à sa compagnie d'assurance, s'assurer d'avoir obtenu son accord préalable sur toute mesure à prendre, que ce soit l'évacuation, le choix d'un établissement d'accueil, les examens et traitements proposés, qui doivent être appropriés et proportionnés au diagnostic,
conserver en permanence son passeport avec soi.

ASSURANCE

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.