



Le Dolpo: L'ouest sauvage du Nepal

[5190 M]

Trek au Dolpo, dans le parc naturel de Shey-Phoksundo.



L'ouest sauvage du Népal

Ce trek se déroule dans la région la plus reculée et la moins développée du Népal. Le Dolpo est une extension du plateau Tibétain, où transitait le commerce trans Himalayéen entre le Népal et le Tibet. Exploré en 1956 par David Snelgrove, cette région n'a été ouverte au trekking qu'en 1989, mais demeure toujours peu fréquentée par les trekkeurs.

Le parc de Shey-Phoksundo

Le parc de Shey-Phosundo est le plus grand du Népal, situé dans sa partie ouest, couvrant la chaîne du Kanijroba Himal, le parc est couvert de forêts luxuriantes de pins, cyprès, peupliers. C'est l'habitat naturel du léopard des neiges, de l'ours noir et du loup.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Envol pour Katmandou**

Vol international pour Katmandou.

Jour 2 : Arrivée Katmandou

Accueil à l'aéroport de Katmandou. Transfert à votre hôtel. Notre équipe vous donnera quelques indications sur votre séjour à Katmandou et le déroulement du programme. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Visite de Katmandou

Pashupatinath : Situé à 5km à l'est de Katmandou, le temple de Pashupatinath, dédié à Lord Shiva, est l'un des temples les plus sacrés de l'hindouisme. Situé en pleine nature, le long de la rivière sacrée Bagmati, il est construit dans le style pagode, et présente des plafonds en or et des portes sculptées en argent. Les visiteurs auront la possibilité de voir le temple du côté est de la rivière Bagmati; la visite de ce temple étant uniquement autorisée aux personnes de confession indoue. Pashupatinath est aussi le centre du pèlerinage annuel le jour du Shivaratri qui tombe en février ou en mars. **Boudhanath** : Situé 8km à l'est de Katmandou, ce stupa bouddhiste est l'un des plus grands du monde. Avec 4 paires d'yeux dans les 4 directions, il est le défenseur de la prospérité humaine et la bonne attitude. Il a été construit par King Man Dev sous les conseils de la sainte Mani Jogini.

Syambhunath : Dans l'après midi, nous visitons la châsse Swyambhunath, construite il y a plus de 2000 ans. Elle est située sur le sommet d'une colline à 8km à l'ouest de Katmandou. Cette châsse est l'un des symboles du Népal. **Katmandou Durbar Square** : Durbar Square a principalement été construit lors du 16ème et 17ème siècle. Comme les autres places du Népal, elle est constituée d'une place royale (le Durbar) que longent plusieurs temples construits dans le style pagode. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Vol Katmandou - Nepalgunj

Vol panoramique d'une heure et demie pour Nepalgunj, au sud ouest du territoire, en bordure de la frontière Indo-Népalaise. Transfert à votre hôtel. Balade en ville dans l'après midi.

Jour 5 : Vol Nepalgunj - Jhuphal (2 320m) - Trek vers Dunai (2 150m)

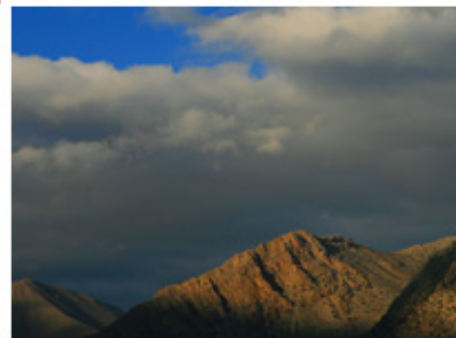
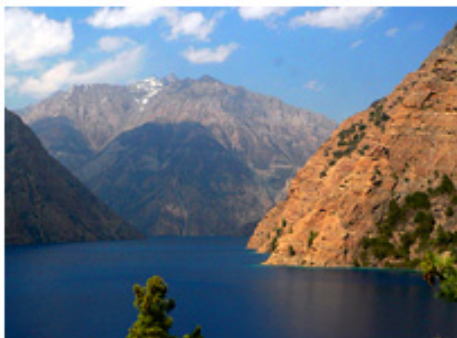
Vol de 45mn vers Jhuphal (Dolpo). En vol vous apercevrez les chaînes du Dhaulagiri et des Annapurnas à l'Est. A votre arrivée, l'équipe logistique s'occupera de charger matériel et vivres pendant que le groupe entamera un trek de 2 à 3hr vers le village de Dunai, traversant les champs en terrasses jusqu'à la rivière Bheri. Nuit au camp.

Jour 6 : Dunai - Ankhe (2 660m)

Nous partons de Dunai pour traverser le nouveau pont suspendu et prendre la piste qui longe l'hôpital puis grimpons la côte le long de la vallée Thulo Bheri. Arrivés à la crête nous apercevons la vallée de la rivière Phoksumdo. Nous atteignons une seconde crête à 2 499m, suivie d'une descente en pente douce vers Dhera, puis nous passons par un canyon et traversons une forêt dense pour retrouver l'entrée du parc à Ankhe. Nuit en camp.

Jour 7 : Ankhe - Sumduwa (3 100m)

Un trek de 4 à 5hr tout en montagnes russes aujourd'hui; avec traversée de quelques torrents. Une longue descente abrupte nous mène à une rivière à une altitude de 2 950m, de là nous remontons le cours d'eau le long de la berge pour atteindre le village de Sumduwa. Nuit en tente.

**Jour 8 : Sumduwa - Lac de Phoksumdo (3 728m)**

Nous poursuivons notre trek le long du cour d'eau jusqu'au lac de Phoksumdo près du village de Ringmo. La piste traverse une dense forêt de cèdres pour grimper à une altitude avoisinant les 3 350m, du haut d'une crête nous apercevons au loin le lac et des chutes d'eau impressionnantes de 300m de haut...Simplement magnifique!!! Nuit en tente au bord du lac.

Jour 9 : Lac de Phoksumdo (3 728m)

Journée de repos au bord du lac.

Jour 10 : Bagala-Phedi (4 150m)

Notre trek reprend le long des berges Est du lac. A l'extrême pointe Est du lac, le sentier donne sur la plaine marécageuse et verdoyante de Phoksumdo Khola. Après 5hr de marche nous arrivons à Bagala-Phedi pour la nuit. Nuit en tente.

Jour 11 : Baga-La (5 070m) - Pelungtang (4 465m)

Rude journée de 6 à 7hr de marche. Nous devons atteindre le col de Baga-La à 5 070m et parfois la neige ralentie la progression. Du haut du col vous pourrez apercevoir le massif du Kanjiroba Himal. Après une descente assez raide, le sentier se stabilise et longe le cours d'eau en contrebas. Nous pénétrons dans une immense vallée morainique (4 390m) avec d'innombrables chutes d'eau jaillissant des falaises verticales, avant de redescendre pour atteindre notre lieu de campement à Pelungtang.

Jour 12 : Numala (5 190m) - Jaglung Gompa (4 520m)

Une nouvelle rude journée qui commence tôt. Ascension le long de la moraine pour atteindre le col de Numala à 5 190m. Nous serons récompensés par une superbe vue sur le Dhaulagiri à l'est et le Kajiroba à l'ouest. Descente vers Jaglung Gompa pour établir le camp après 8hr de marche.

Jour 13 : Trek vers Dho Tarap (4 040m)

Nous reprenons notre marche en direction de l'est dans une plaine parsemée de tâches verdoyantes tout en longeant la rivière avant d'atteindre le village de Dho Tarap lieu de notre campement après environ 6hr de marche. Ce village est constitué d'une trentaine de maisons abritant des Tibétains et des Magars.

Jour 14 : Dho Tarap (4 040m)

Journée de repos à Dho Tarap.

Jour 15 : Trek vers Sekham (3 700m)

Nous continuons notre trek à travers les vallées arides Himalayennes jusqu'au point de rencontre des rivières Tarap Chu et Lang Khola. Nous y installons notre camp après 5hr de marche.

Jour 16 : Trek vers Khanigaon (3 543m)

Le trek emprunte la gorge de la rivière Tarap, parfois le long de la berge, parfois à des hauteurs assez impressionnantes. Il nous arrivera de devoir franchir à plusieurs reprises le torrent dans les deux sens. Après 5 à 6hr d'une marche assez rythmée nous arrivons à Khanigaon, notre lieu de campement.

Jour 17 : Trek vers Heutaghar (2 250m)

Notre marche nous mènera au village de Lalberi, puis à travers une forêt dense, avant de redescendre dans une nouvelle gorge suivant le cours de la rivière jusqu'au village de Tarakot avec ses champs en terrasses et son ancien fort. Heutaghar est le village en face de Tarakot de l'autre côté de la vallée. Comptez 6 à 7hr de marche aujourd'hui.

Jour 18 : Trek vers Jhupal Dunai (2 400m)

Nous longeons la rivière Bheri sur une piste à 7m de hauteur, entourés de pins. De Dunai nous remontons vers Jupal et son petit terrain d'aviation où nous établissons notre campement.

Jour 19 : Jhupal - Nepalgunj - Katmandou

Vol retour de Jhupal vers Nepalgunj et Katmandou; une dernière occasion de profiter de la vue panoramique sur les montagnes Himalayennes. Nuit à l'hôtel à Katmandou.

Jour 20 : Katmandou

Une journée de détente à votre hôtel à Katmandou ou pour flâner en centre ville et acheter quelques souvenirs.

Jour 21 : Vol retour

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol retour.

Jour 22 : Arrivée

Arrivée France / Europe.

**NIVEAU TECHNIQUE 3****SPORTIF**

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com
ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Entrées aux parcs nationaux	Tous les frais sont inclus
Guides Népalais	Accompagnateur francophone de notre agence locale pour les groupes de 4 personnes ou plus. Accompagnateur anglophone lors du trek pour les groupes de moins de 4 personnes, sauf lors des visites en ville, guide francophone. Possibilité de vous garantir un guide francophone pour les groupes de moins de 4 personnes (option avec supplément se renseigner à l'agence lors de votre inscription).
Hébergement*	Sur la base de chambre double, petit déjeuner et taxes inclus. Hôtels 4* dans la capitale et catégorie standard lors des excursions. Tentes, lodges ou refuges pendant les treks et expéditions. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
Porteurs & autre personnel	Le portage est compris sur la base de 20 kilos par personne. Le salaire et les assurances pour les porteurs sont compris, il est d'usage de donner à l'équipe environ 50 US\$ par participant.
Repas Népal	Sur la base de pension complète pendant le trekking y compris les boissons (café, thé, eau filtré). Katmandou sur la base de petit déjeuner uniquement. Lors du trek, notre cuisinier préparera tous les repas: petit déjeuner, déjeuner, pique-nique et dîner. Ces repas suivront un régime adapté et typique. Si vous êtes végétarien ou si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription. Cette modification est gratuite.

Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Népal	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Porteurs Népal	Des porteurs supplémentaires peuvent cependant être engagés pour vous assister. Le prix dépend du poids à porter. Merci de nous contacter pour de plus amples informations.
Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
Sac de couchage & équipement personnel	Non compris.
Taxe de départ	Non comprise
Visa	Frais de visa non compris

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.

- Compresses désinfectantes
- De l'augmentin en cas de grosse infection intestinale avec température.
- Des sparadraps, des bandes, des compresses stérilisées, des sparadraps spéciaux pour les ampoules.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Spray d'eau physiologique pour réhydrater les muqueuses nasales, si le temps est très sec.
Protection solaire.
- Traitement antibiotique à large spectre
- Un désinfectant intestinal en cas de diarrhée légère (panfurex, nifuroxazide).

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Pantalon de marche
- Pantalon imperméable type Goretex
- Sous pull en fibre polaire, type extra warm
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire ou en Wind stopper (R4 de Patagonie)
- Veste en Goretex ou équivalent
- Veste polaire
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette

- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Mains

- 2 paires de gants de type Goretex

Pieds

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques

Pour camper

- Matelas isolant
- Sac de couchage (-10°C) et liner

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac à dos de 60 litres
- Thermos
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)
- Coupe vent
- Paire de bâtons de marche



Informations Géographiques

Le Népal

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois avant la date de retour. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur

<http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national et le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkass (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népalais ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise », le taux de change était de 1 € pour 109 roupie népalaise (au 18 juillet 2008).

Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat : Dans la zone du Teraï, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec.

La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est du 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.
Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart des banques sont fermées les Samedis.
Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles**En France**

Ambassade et Consulat de Népal
45 bis, rue des Acacias
75017 Paris
Téléphone : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
www.nepalembassy.org

Au Népal

Ambassade de France
Lazimpat – BP 452
Katmandou – Népal
Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034
Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France
Hôpital de l'Institut Pasteur
209, rue de Vaugirad
75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr