

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



« Camp de base du Kanchenjunga »



Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains....

Le Népal, petit pays coincé entre la Chine et l'Inde, abrite sous son toit 8 des 14 sommets de plus de 8 000 m de notre planète. La haute chaîne Himalayenne, par sa grandeur et sa splendeur est empreinte d'une dimension sacrée que les habitants, qu'ils soient Sherpa, Gurung ou Tamang vénèrent quotidiennement. La simplicité de la vie et l'authenticité des relations chamboulent un peu notre vie de tous les jours...

A LA RENCONTRE D'UNE AUTRE CULTURE aux portes du Tibet ...

Ce trekking lointain se situe à l'extrême ouest du Népal, entre le Sikkim (ancien royaume de culture tibétaine, rattaché à l'Inde en 1975) et le Tibet. Il sera l'occasion de partager ensemble, au rythme de la marche, toute la richesse culturelle du Népal : traversées de villages typiques, habitants de différentes ethnies (Raï, Limbu, Tibétaine), longs murs de mani, moulins à prières et monastères bouddhistes. Les habitants ici, sont éleveurs de yaks et vivent de l'échange du beurre, du fromage, de la laine et du sel. Ils sont népalais mais originaire du Tibet et c'est ici, dans ces vallées reculées que les traditions tibétaines se sont conservées et continuent à vivre. Ce trek sera aussi l'occasion de fleurter avec la très haute montagne en un face à face majestueux avec les cimes enneigées et sacrées qui défient les alpinistes les plus ambitieux ! Le Kanchenjunga (8598m) est le 3^e plus haut sommet de la planète et la face nord du Jannu (7710m) un immense défi technique. Un voyage lointain pour une impression réelle de bout du monde qui promet des rencontres inoubliables ...

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Programme indicatif :

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants.

♦ J1. Départ de Paris

♦ J2. Arrivée à Kathmandu

Transfert à l'hôtel Timila, dans la ville voisine de Patan. Ici les moindres petites ruelles amènent à un temple ou un atelier d'artisanat. Premières impressions dans la capitale et son effervescence, notre hôtel est situé au cœur de la place principale accueillant les temples hindouistes et l'ancien palais royal.

♦ J3. Kathmandu- Badrapur-Phidim

Vol de Kathmandu à Badrapur et route en véhicule privé pour rejoindre Phidim. Visite des plantations de l'Illam possible. Ici se cultive l'un des meilleurs thés du Népal.
5 heures de route



♦ J4. Phidim-Tablejung – Khebang 1915m

Encore quelques heures de jeep avant de s'arrêter dans le superbe village de Khebang. Ici la population est majoritairement d'ethnie Limbu. Les maisons typiques sont recouvertes de boue et de peinture blanche à base de chaux. Visite du village et repos en fin de journée. Notre équipe de porteurs se complétera ici.

♦ J5. Khebang à Yamphudin 2080 m

Première journée de marche au cœur de la vie locale. Sentier en balcon, avec nos 1ères vues sur les sommets les plus prestigieux de la région : le Jannu, le Kyabru et le Kanchenjunga. Dans les villages que nous traversons, cohabitent plusieurs ethnies : Limbus, Sherpas, Rais et Gurungs. Champs de millet, d'orge et cultures en terrasse. Nous sommes dans le Parc national du Kanchenjunga.
5h de marche / +500 / -710m



♦ J6. Yamphudin - Dupi Bhanjyang – Camp 2 830 m

De colline en colline nous franchissons la crête de Dupi Bhanjyang, à 2540 m pour redescendre dans la vallée de Omje Khola. Nous sommes dans de grandes forêts encore bien humides avant de rejoindre les hauteurs minérales. Nuit en montagne.
4h de marche / +850m / -220m

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



♦ J7. Col de Lamite 3310m-Tortong 2995 m

Nous quittons les champs d'orge pour remonter à travers une végétation dense de forêts de rhododendrons et de bambous. Depuis le col vue sur le sommet du Jannu à presque 8000 m. Marche sur une crête pour profiter de la vue éblouissante avant de descendre vers la rivière Simbuwa et le village de Tortong.
6 heures de marche +1050m / -750m

♦ J8. Tortong-Tseram 3700m

Remontée de la Simbuwa par sa rive droite. Le sentier est plus facile et magnifique. Nous croiserons seulement des bergers et leurs troupeaux de yacks. Ici il ne reste que quelques alpages d'altitude puis les grands glaciers. Camp dans ce petit hameau pour 2 nuits. Depuis le camp vue sur la moraine du glacier du Yalung.
5 heures de marche +900m / -100m

♦ J9. Tseram-Oktang 4730m-Tseram

Le sentier s'élève rudement vers les hauts alpages et les kharkas de Yalung, Lapsang et Ramche. Les kharkas sont des hameaux habités uniquement en saison chaude par les bergers. La marche se fait ensuite sur la moraine jusqu'au belvédère d'Oktang à 4730m. Vues éblouissantes sur les faces sud du Jannu et du Kanchenjunga à 8586 m. Le camp de base de sa voie normale se situe plus loin sur le glacier. Sa gigantesque face sud-ouest se dresse sur 3000 m de haut. Le sommet difficile n'a été gravi que par 250 personnes.
Retour par le même sentier. 8-9 heures de marche +1000m / -1000m



♦ J10. Tseram- col de Sinelapche 4620m-col de Mirgin 4600m-Selele 4310m

Nous partons vers l'ouest puis plein nord pour contourner le massif du Kanchenjunga et nous diriger vers sa face nord. Passage de cols avec des vues uniques sur les 8000m du Kanchenjunga et ses voisins, le Jannu et le Kabru. Nuit aux alpages de Selele. D'où l'on peut apercevoir au loin le Makalu à 8463m. 8 heures de marche +1100m / -750m

♦ J11. Selele-Ghunsa 3450m

Le chemin sauvage à peine tracé nous conduit de cols en cols pour rejoindre Ghunsa le sentier plus fréquenté du Camp de base nord. Petit détour possible par une crête, vue sur le versant sud du Jannu (7710 m). Cette montagne aux lignes d'un esthétisme rare, a été gravie pour la première fois en 1962 par une équipe d'alpinistes français, dont les célèbres Lionel Terray, René Desmaison et Robert Paragot. Arrivée en fin d'après midi dans ce gros bourg dominé par son monastère Tashi Choding, visite possible.
5/6 heures de marche +500m / -1200m

♦ J12. Ghunsa -Khangpachen 4100m

Le sentier suit pendant deux heures la rivière Ghunsa puis remontée pour rejoindre le village d'été de Khangpachen. Vue sur l'incroyable face nord du Jannu gravit pour la 1ère fois en 2004 par une équipe russe
6 heures de marche +850m / -200m

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



♦ J13. Khangpachen-Lhonak 4785m

Marche facile dans les alpages puis sur la moraine balisée par des cairns laissés par les bergers. La vue des plus hauts sommets nous accompagne toute la journée. Vues magnifiques sur le Merra 6335 m, le Kangbachen 7902m, la White Wave 6960m, le Chang himal 6812m, Nepal peak 7168m, etc... Le camp à Lhonak tout proche du glacier est inoubliable. 5heures de marche +730m / -100m

♦ J14. Lhonak - CB nord du Kanchenjunga 5150m - Lhonak

La montée facile le long du glacier est une des plus belle journée. A PangPema se dévoile la face nord du Kanchenjunga dans toute son immensité avec ses glaciers en terrasse, cette face fait partie des parois de légende qui impressionnent tout alpiniste ! Retour à Lhonak. 7heures de marche +550m / -550m

♦ J15. Lhonak-Ghunsa 3450m

Retour en suivant la rivière Ghunsa jusqu'au gros village accueillant. 7heures de marche +320 m / -1550m

♦ J16. Ghunsa – Gyalba 2730m

Nous descendons doucement pour déguster encore les derniers moments d'altitude... Visites des gompas bouddhistes de Phale et de Gyalba. Nous retrouvons peu à peu les forêts de rhododendron. Nuit dans le village. 5h de marche / + 200m / - 920 m

♦ J17. Gyalba - Amjilosa (ou Sukhetum) 2510m

Les gorges se resserrent. Nous traversons les villages de Syajung et Thyanani fortement marqués par la culture tibétaine. Succession de montées et descentes pour rejoindre le hameau. 5 heures de marche (+ 3h pour Sukhetum) +500m / -70m

♦ J18. Amjilosa ou Sukhetum

- Chiruwa 1270m Dernière journée de marche, les gorges se terminent et la vallée s'élargit à Sekhatum au confluent de la Tamur. Nous traversons les rivières Ghunsa puis Simbwa pour prendre une pente raide et rejoindre Hellok. Le sentier plonge vers la Tamur que nous traversons pour rejoindre notre camp à Chiruwa. 9heures de marche +350m / -1550m

♦ J19. Chiruwa- Taplejung - Phidim

Jeep pour rentrer, nous roulons en direction du sud et des champs de thé de l'Illam le long des champs en terrasse, après les hauts plateaux la région paraît luxuriante. Fin de journée détente dans une atmosphère subtropicale.

♦ J20. Phidim-Bhadrapur-Kathmandu

Quatre heures de route puis vol de Bhadrapur à Kathmandu dans notre hôtel Timila.



trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



♦ J21. Journée de réserve en cas de retard des avions.

♦ J22. Visite culturelle de Kathmandu

Visite de la « ville de beauté », Patan, qui fut l'un des 3 royaumes népalais, symbole de toute la richesse culturelle de la vallée de Kathmandu. En mi-journée, déambulation autour du plus grand stupa bouddhiste du monde, Boddhnath, lieu de vie et de paix des tibétains en exil, visite de monastères et cérémonie selon les envies.

♦ J23. Départ de Kathmandu et arrivée à Paris

Quelques mots sur notre trekking au Népal :

Le trek est organisé en collaboration avec une équipe népalaise qui s'occupe de la logistique locale. Une équipe de porteurs nous suivra pendant 17 jours acheminant nos bagages jusqu'à chaque camp. Un guide népalais assurera avec moi, le bon déroulement du trek et le bien-être de toute l'équipe. Hors des circuits classiques de trekking, le confort reste sommaire (pas de douche tous les soirs...). Les népalais sont toutefois très chaleureux et serviables.

Convaincu ? Il ne vous reste plus qu'à venir partager au sein d'un groupe votre bonne humeur et l'envie de découvrir ce pays exceptionnel. Le goût de l'aventure et du confort rustique vous aidera aussi à apprécier au maximum ce voyage !

Les points forts :

- Un **trek sauvage** en dehors des sentiers battus.
- **Nuits en altitude** pour profiter des paysages de la très haute montagne
- Une **accompagnatrice en montagne française** à vos côtés jour par jour !
- Approche de **l'art de vie tibétain** et partage avec les habitants.
- Pour notre sécurité, un **caisson hyperbare**, un **téléphone satellite** et la **télémédecine Ifremmont** disponible durant le trek



trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

"Camp de base du Kanchenjunga"

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



• Infos techniques

Dates : **3 au 25 octobre 2022.**

Ce voyage inclus 21 nuits et 20 jours hors vol.

Niveau physique requis : trekking pour bons marcheurs (niveau 3 sur 4)



- étapes moyennes de marche de 4h à 9h par jour au rythme de la découverte
- dénivelé positif de 500 à 1300 m par jour
- montée progressive à plus de 5 000 m pour une bonne acclimatation
- pas de portage hormis les affaires pour la journée (environ 5 kg)

Coût du voyage : **4 790 € par pers. (sur la base d'un groupe de 7 personnes)**

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.

Attention : Dans un souci de transparence vis à vis de nos voyageurs, nous devons vous informer que la Commission Européenne a inscrit, le 5 décembre 2013, toutes les compagnies aériennes népalaises sur la liste des compagnies interdites de vol au sein de l'Union Européenne (liste noire). Dans les faits, aucune compagnie népalaise n'opère à destination ou en provenance de l'Europe. Nous avons choisi de maintenir les transferts grâce aux vols intérieurs d'une ou plusieurs de ces compagnies, dont le niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants. Nous serons donc amenés à utiliser les compagnies Yeti Airlines, Tara Air, Buddha Air et Goma Air.

Le voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilités réduites.

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Trekycimes, c'est l'avantage d'être accompagné :

- par une **ethnologue de formation, spécialisée sur le Népal** qui vous fait découvrir un Népal authentique proche de ces habitants.
- par une **accompagnatrice en montagne qui parle népal** pour dépasser la barrière des langues et aller vers l'Autre.
- par une **passionnée du Népal** qui propose des séjours sur mesure adaptés à vos envies, depuis plus de 15 ans.
- par la fondatrice de l'**association Porteurs d'Avenir** qui aide les porteurs via des cours de langues étrangères, la scolarisation de leurs enfants et le prêt de vêtements techniques de montagne.

POUR VOUS INSCRIRE :

Ce voyage est organisé en collaboration avec l'agence :
Les Matins du Monde
156 rue Cuvier 69006 Lyon
info@lesmatinsdumonde.com - Tel: 00 (33) 4 37 24 90 30

1. Dans un premier temps, vous pouvez réserver votre place par simple retour de mail.
2. Une fois le nombre de participants minimum atteint, je vous confirme le voyage et vous envoie une fiche détaillée de l'organisation du voyage, un bulletin d'inscription, une liste d'équipement à prévoir ainsi que diverses informations sur le Népal et notre voyage
3. Pour confirmer votre voyage, il vous suffit de remplir soigneusement le bulletin d'inscription et de nous le renvoyer (à Matin du Monde), accompagné du règlement d'un acompte de 35% du montant total à payer + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez (sachant que le solde est à payer 60 jours avant le départ).

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- par chèque à l'ordre Les Matins du Monde,
- par carte de crédit : A réception de votre dossier d'inscription, nous vous enverrons un lien qui vous permettra de procéder au règlement par carte de crédit,
- par virement bancaire :
IBAN (International Bank Account Number)
FR76 1027 8073 2000 0585 4554 088
BIC (Bank Identifier Code)
CMCIFR2A

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

Echéancier de règlement :

- 35% du montant global + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez à l'inscription, avec le bulletin d'inscription soigneusement rempli et signé.
- Le solde doit nous être parvenu impérativement 60 jours avant le départ.

Le prix comprend :

- encadrement par une guide professionnelle française
- vol A/R Paris-Katmandu en classe économique
- transferts locaux
- hébergement en hôtel à Kathmandu avec petit déjeuner en chambre double
- hébergement en pension complète durant le trekking en tente double.
- permis de trekking
- permis du Parc du Kanchenjunga
- assistance d'une équipe locale (porteurs, cuisiniers, sherpas, guide) avec leurs assurances
- matériel de camping collectif
- caisson hyperbare et téléphone satellite pour la sécurité
- bilan médical IFREMMONT et accès aux soins à distance durant le trek

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance assistance-rapatriement (3,5% du prix du voyage, ex. Generali France)
- le visa à l'arrivée à Kathmandu (35 €)
- le supplément pour une chambre (ou tente) simple
- les repas du midi et du soir à Kathmandu
- les entrées dans lieux culturels (environ 40 €)
- les pourboires pour l'équipe népalaise (environ 80-100 €)
- les boissons et autres dépenses personnelles

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



• Conseils pratiques :

I - Préparation du matériel :

Ci dessous une liste de matériel, cela vous donne une idée du plus pratique à emmener. Contactez-moi si vous voulez de l'aide pour faire le meilleur choix !

L'idéal est d'emmener deux sacs.

- Le premier, votre sac à dos, doit être de taille moyenne (30/35 litres). Ce sera votre sac durant le trekking. Vous le prendrez avec vous dans l'avion en cabine. Pendant le vol, mettez dans ce sac à dos vos objets de valeur (appareil photo...) et quelques affaires pour les premiers jours au Népal tel que : chaussures de marche (ou avoir au moins une paire de basket), quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc. (les bagages perdus sont rares mais cela arrive...)

- Le second, un sac de voyage, une valise, ce que vous voulez pouvant fermer à clef, voyagera en soute. Il ne doit pas dépasser un poids de **25 kg au départ de France**.

Votre franchise bagage est de 30 kg. Vous pouvez emporter quelques vêtements pour les porteurs (cf : association Porteurs d'Avenir).

Cette valise ou ce sac restera à l'hôtel de Kathmandu avec vos affaires « de ville » et tout autre chose non utile en montagne durant notre trekking.

Pour le trekking, je vous fournis un sac type « marin » pouvant être cadenassé que vous confierez aux porteurs. Vous le retrouverez le soir à chaque étape. Le poids de ce sac ne devra pas dépasser **13 kg pendant le trek**.

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Liste indicative du matériel nécessaire pour 18 jours de trek

- 1 paire chaussure montante, membrane imperméable, semelle Vibram
- 1 duvet (environ -10° en température confort)**
- 1 sac à dos de 35 L environ
- 1 veste imperméable et respirante (type membrane Gore Tex)
- 1 veste en duvet (naturel ou synthétique)** (possibilité de l'acheter à Kathmandu)
- 1 polaire chaude
- 1 polaire fine
- 3 tee-shirts respirant manches longues
- 3 tee-shirts respirant manches courtes
- 2 pantalon léger (pas en coton, il doit pouvoir sécher rapidement)
- 1 short ou bermuda (au niveau des genoux pour les femmes pour le respect de la culture locale)
- 1 collant chaud
- 3-4 paires de chaussette
- Vêtements pour la nuit
- Sous-vêtements
- 1 bonnet chaud
- 1 paire de gants
- 1 chapeau
- 1 paire de lunette (protection de catégorie 4)
- 1 foulard ou « Buff » contre la poussière, le soleil ou le froid

Petit matériel :

- petite trousse de toilette (évitez les lingettes, trop polluant)
- serviette de toilette type speedo ou packtowl (légère et qui sèche rapidement)
- 2 gourdes (ou 2 bouteilles d'eau plastique) d'1 litre chacune (pour traiter l'eau plus facilement)
- 1 lampe frontale + piles
- 2 rouleau papier toilette + briquet
- sacs poubelles pour mettre les vêtements au sec en cas de pluie ou d'humidité.
- 1 paire de bâton télescopique
- 2 cadenas pour le sac resté à l'hôtel et celui donné aux porteurs durant la journée
- Une pochette « antivols », à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Et en plus, un peu moins vital mais néanmoins important...

- 1 paire de chaussures légère ou sandale (pour le soir)
- Appareil photo + piles / Bouquins, jeux de cartes, carnet de voyage...

Pharmacie indicative (à composer avec votre médecin):

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Voyage organisé en collaboration avec :

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...

Du 3 au 25 octobre 2022



Médicaments personnels

Blessures :

Désinfectant

Compresse / pansements

Sparadrap / Compeed ou équivalent pour ampoules

Problèmes intestinaux :

Anti diarrhéique : Tiorphan (Immodium à proscrire)

Spasfon

smecta ou charbon

Flagyl (antibiotique intestinal)

Antidouleur, fièvre :

Paracétamol / Ibuprofène

Inflammation :

Gel arnica et granules homéopathiques

Pommade anti inflammatoire type Profénid pour entorses et contusions

Bi profénid en comprimé (si risque de mal au dos, au genou...)

Antibiotique à large spectre :

Zythromax pour infection pulmonaire, ORL ou génitale, bronchite, diarrhée avec fièvre

Ophtalmologie :

collyre antiseptique / sérum physiologique

Mal Aigüe des Montagnes :

Nifédipine (Adalate)

Bétaméthasone (Céléstène)

anti histaminique en fonction de vos allergies éventuelles

vitamine C et homéopathie en complément

Médicament pour la gorge ou bonbon miel (l'air est sec en altitude)

Crème solaire et stick à lèvres (fort indice de protection)

Pastilles pour purifier l'eau (Micropure Forte, boîte rouge ou autre).

II - Informations pratiques :

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET

Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade

416 ch. De Verney

74 440 TANINGES

06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...

Du 3 au 25 octobre 2022



Vaccinations :

Aucun vaccin n'est obligatoire sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de zones où la maladie peut être présente.

Il est fortement recommandé d'être à jour pour :

le BCG, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, l'hépatite A (faire un rappel 6 mois après la vaccination pour qu'il soit valable durant 10 à 15 ans), l'hépatite B, la fièvre typhoïde et la rage.

Visite médicale

Pour le trek d'une quinzaine de jour que vous envisagez, il est impératif que vous soyez en bonne santé.

Une visite médicale en expliquant à votre médecin les caractéristiques du voyage n'est pas superflue. Les soins au Népal sont très rudimentaires, je vous conseille aussi d'avoir consulté un dentiste.

Je vous mets en relation avec l'institut **IFREMMONT** qui organisera une consultation et constituera votre dossier médical. En cas de problème lors du trek, ils peuvent intervenir à distance et vous proposent un traitement adapté. Cette prestation est comprise dans votre voyage, elle assure une plus grande sécurité.

Formalités

Votre passeport doit être valide **au moins 6 mois après la date de retour de votre voyage** (vérifier la date d'expiration dès maintenant). Pour les autres nationalités se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade d'origine.

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses. Le plus pratique et le moins onéreux est de demander ce visa à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou. Pour cela **munissez vous de 40 \$ (ou de l'équivalent en euros) et de 2 photos d'identité pour obtenir votre visa 30 jours en arrivant.**

Taux de change

L'unité monétaire est la roupie népalaise. En avril 2018 son cours est de 1 € = 120 Roupies népalaises.

L'euro est très largement accepté, il est inutile d'avoir des dollars. Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels à Kathmandu, et on peut retirer de l'argent en roupies népalaises avec sa carte VISA ou MASTERCARD à Kathmandu.

Electricité

A Kathmandu le courant électrique est du 220 V.



Pauline PRETET

Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade

416 ch. De Verney

74 440 TANINGES

06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Ilam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Durant le début du trek, grâce à l'énergie solaire dans certains villages vous pourrez recharger des batteries d'appareil photo (moyennant quelques roupies), mais il est bien d'avoir 2 batteries au minimum (et pourquoi pas un petit chargeur solaire pour les longs treks isolés).

Assurances annulation – rapatriement :

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde. Il est impératif, avant votre départ, de contracter une assurance qui couvre les secours en montagne ainsi que les rapatriements, si la votre ne le fait pas.

Ci-dessous un topo concernant les assurances :

- 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 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 et de recherche et de secours : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 15000€ 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....). Veillez également à ce que la police d'assurance ne considère pas l'altitude de l'intervention comme clause d'exclusion. La moindre ambiguïté dans le contrat peut dangereusement retarder l'envoi d'un hélicoptère. Votre assurance doit prévoir l'avance des frais de secours afin de générer le décollage de l'hélicoptère (et non pas uniquement le remboursement des frais).

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

- 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.



Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Les garanties proposées par les assurances du Vieux Campeur ou des cartes de paiements (Visa Premier, Gold Master Card) ne sont généralement pas suffisantes.

Pourboires

Les pourboires sont souvent source de discussion ! A l'origine donnés si le travail nous a satisfait, ils font maintenant partie intégrante de la culture du pays et sont attendus par l'équipe en fin de trek. Pour que tout soit transparent et selon votre volonté, je le l'inclus pas dans le prix global du voyage. Nous discuterons ensemble avant la fin du trek du montant attribué à chacun des membres de notre équipe et leur donnerons le pourboire lors d'une petite fête d'au revoir le dernier jour du trek. Pour certains pourboires occasionnels (chauffeurs de bus, guides touristiques...), souvent inévitables, la somme sera prise directement sur la caisse commune que nous aurons établie au début du voyage pour d'autres dépenses annexes (donation dans les monastères par exemple).

III - Informations techniques :

(décalage horaire : + 3h45 en été et + 4h45 en hiver)

Le climat :

La mousson rythme le climat de la quasi-totalité du pays, elle s'installe durant les mois de juin à août. De mars à mai, les températures se radoucissent, les journées sont généralement ensoleillées mais la visibilité est un peu brouillée au fur et à mesure de l'approche de la mousson. C'est aussi la période de floraison notamment des rhododendrons.

A l'automne, les températures sont plus fraîches car le ciel reste souvent dégagé permettant une belle vue sur les sommets. La neige peut toutefois nous surprendre au-delà de 4 000 m d'altitude.

La randonnée :

Les sentiers que nous empruntons sont :

- les voies de communications habituelles des népalais. Ils sont donc entretenus en tant que tels et ne présentent aucune difficulté technique
- des sentiers d'altitude souvent de commerce, pouvant être étroits et un peu aériens, mais les yaks y passent ! L'entretien de ces sentiers est toutefois moins fréquent, ils sont donc soumis aux aléas météorologiques.

Une journée de trek :

Vous vous réveillez tranquillement vers 6h-6h30, horaires normales pour une journée népalaise. Petit déjeuner puis rangement des sacs. Vers 8h la marche commence, au rythme de la découverte.

Nous nous arrêtons pour le déjeuner dans un endroit où il fait bon flâner, souvent dans un village ou une



Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Ilam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



petite "tea shop ". Après un moment de détente la marche reprend jusqu'à l'étape du soir. La marche a duré entre 4 et 7 heures.

IV - Repas et hébergement :

A Kathmandu :

Vous logez à l'hôtel Timila (équivalent 2 étoiles), dans le centre historique de Patan. L'hébergement se fait en chambre double, petit déjeuner compris.

Les repas du midi et soir sont à votre charge pour vous laissez la liberté des journées de visite.

Au cours du trek :

Hébergement :

Nous logeons en tente et chez l'habitant en chambre double ou dortoir en fonction des endroits. Des douches sont parfois disponibles à l'extérieur ou intérieur des maisons et l'eau est chauffée grâce aux panneaux solaires donc sujette aux aléas météo et de l'installation ou bien au gaz. Un supplément de 2-3 € environ est souvent demandé pour une douche chaude. Le petit déjeuner et le dîné préparés par notre équipe et sont pris dans notre tente « salle à manger » ou chez l'habitant.

Les repas :

Tous les repas sont préparés par notre équipe de cuisiniers, je veillerai à l'hygiène et à la diversité des repas. Le petit déjeuner consiste habituellement en thé, café (lyophilisé...), chocolat chaud, toasts, miel, confiture, œufs et céréales au choix. Les déjeuners et dîners à votre choix la plupart du temps peuvent varier chaque jour. Ils sont composés de soupes, légumes, lentilles, œufs sous toutes leurs formes, fromage, pommes de terre, pâtes, riz, pizza, vapeur ou friture

N'oubliez pas, vous en sentirez le besoin, des barres de céréales, fruits secs, tablettes de chocolat, etc. à grignoter au cours de la journée de marche.

En cas d'allergies ou d'intolérance, merci de me le préciser.

Boissons :

Pendant le trekking, les boissons, y compris l'eau minérale, restent à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau aux fontaines des villages mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Évitez l'achat de bouteilles en plastique, très polluant, qu'il faudrait ensuite recycler...

V – Déplacements

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



En taxi lors des visites à Kathmandu, pour les transferts en trekking et à l'aéroport.
En avion pour les vols internes.

VI - Conseil de préparation pour profiter pleinement du trek :

- activité sportive régulière (2-3 h /semaine) d'endurance durant l'année (vélo, natation, course à pied, etc.)
- randonnées à la journée les week-ends

Attention : toujours boire de l'eau avant, pendant et après l'effort. En cas de douleur musculaire : repos !!! et commencer progressivement une nouvelle activité (gare aux tendinites ...)



Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Ilam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



VII - Le voyage jusqu'à Kathmandu :

Les démarches à suivre pour l'enregistrement des bagages (qui vont de Paris à Kathmandu sans que vous les récupériez):

Marquez lisiblement votre nom, adresse et numéro de téléphone sur votre bagage (adresse française + adresse de l'hôtel népalais)

Vous pouvez avoir 1 ou plusieurs bagages en soute mais 1 seul bagage à main.

Le comptoir d'enregistrement est ouvert 3h avant le vol et ferme 1h avant le décollage. Vous avez toutes les informations sur le site de l'aéroport Charles de Gaulle en tapant votre horaire de vol et destination. Le passeport et la photocopie de votre billet électronique sont les seuls documents requis, il n'y a plus de billet papier émis.

Arrivés à l'escale:

suivez les panneaux « TRANSIT », vous ne devez pas sortir de l'aéroport et vous retournerez dans une zone duty free.

Arrivés à l'aéroport à Kathmandu :

vous allez devoir prendre votre visa, des feuilles avec vos coordonnées à remplir sont à votre disposition sur une table. N'oubliez pas de garder un stylo à porter de main, c'est plus pratique.

Il y a 1 feuille au format A5 à remplir, le 2e document se remplit sur un ordinateur.

Vous devez inscrire la date d'expiration de votre passeport, son numéro, votre adresse à Kathmandu, etc.

Ils vous demandent également s'il s'agit de votre 1er voyage, la durée de votre séjour : 20 jours, etc.

Ensuite, il faut faire la (longue) queue au guichet pour payer le visa puis la « longue » queue au guichet des « sans visas » pour le valider (préparer 2 photos d'identité et l'argent pour le visa (40 \$ en euros ou dollars)). Vérifiez bien les dates inscrites sur le visa avant de sortir de cette zone.

Pour récupérer vos bagages, regardez avant qu'ils ne soient pas déjà dans un tas à côté du tapis ! Sinon attendez et récupérez des chariots. Si vous demandez de l'aide au personnel ou si un népalais veut pousser votre chariot, vous allez devoir payer un petit pourboire...

Je vous attends à l'aéroport à Kathmandu pour se rendre dans notre hôtel.

Je reste à votre disposition pour toutes autres questions.

Au plaisir de vous retrouver pour ce voyage,

Pauline

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



VIII – Bibliographie :

Sur le Népal en général :

- « Histoire politique du Népal : aux origines de l'insurrection maoïste », Michèle Kergoat chez KARTHALA : Ouvrage récent et le plus complet de notre point de vue.
- « Au Népal », Patrick de Panthou (Guides Bleus)
- « Le Népal aujourd'hui », Maurice Piraux aux éditions J.A, 1987
- « Népal », Robert Rieffel aux Ed Arthaud, 1991
- « Népal », Jean Ratel aux Ed. A Barthelemy, 1991
- « Le grand guide du Népal » - Bibliothèque du Voyageur - Ed. Gallimard 1989,
- « Katmandou et sa vallée: joyau du royaume du Népal », John Sanday, Ed. Olizane, 1991
- « Népal entre terre et ciel », Huguette Ecole, Société continentale d'éditions modernes illustrées, Paris, 1971,
- « Le Népal : une introduction à la connaissance du monde népalais », Marc Gaboriau, Kailash, 1995.
- « Le Népal et ses populations », Marc Gaboriau au Ed. Complexe,
- « les clefs de l'Himalaya », Jean Denis, Ed. Cerf, 1986.
- « Le nouveau Népal, Le pari d'une utopie » V. Greby, Vajra Publications, Kathmandu, 2011.
- « A kingdom under siege », Deepak Thapa, Edition PrintHouse, 2003.

Lexique pour discuter :

- Le lexique de poche du voyageur francophone au Népal de Daniel Forni, Le petit trekkeur, 1988
- « Parler Népalais », R. Manandhar, 1999 (probablement disponible que au Népal)
- Dictionnaire Français – Népalais, Evelynne Chazotet Somapant, 1999

Romans :

- « Au cœur des Himalaya - Sur les chemins de Katmandou », Alexandra David Neel
- « Journal d'un sahib au Népal » de Henry Sigayret.
- « Sherpas bouddhistes », Henry Sigayret, Vajra Publication, 2006
- « Les tambours de Kathmandu », de Gérard Toffin aux Ed. Payot, 1996
- « Les Criminels de Kathmandu » de Ray Satyajit, Edi Kailash, Collect Les Exotiques, 1997
- « Lumières du Népal », de Philippe Montillier, Ed. de la Boussole
- « Avec Zimba le Sherpa : randonnée au Népal », de Robert Rieffel, Ed. Kailash, 1991
- « Le léopard des neiges » de Peter Matthiessen (Poche - 23 avril 1991)
- « L'Everest poursuit son ascension », National Geographic France, n° 4, janvier 2000,

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Le Népal via les hauts sommets :

Regard sur l'Annapurna, de Maurice Herzog, Ed. Arthaud, 1951,
Annapurna face Sud, Chris Bonington, Ed. Arthaud, 1972,

Notions de bouddhisme...

- « les symboles du bouddhisme tibétain », Robert Beer, Albin Michel, 2006
- « Gourou Rimpotché. Sa vie, son temps », Ngawang Zangpo, Editions Claire Lumière, 2006
- « Dictionnaire de la sagesse orientale », Edition Robert Laffont, 2006
- « La Vie. Milarépa » composé par Tsang Nyön Heruka, Editions du Seuil, 1995
- « Et si vous m'expliquiez le bouddhisme », Ringou Tulkou Rimpotché, Nil Edition, 2001
- « Le moine et le philosophe », J.F. Revel et M. Ricard, Nil Edition, 1997.
- « Le dictionnaire encyclopédique du bouddhisme » de Philippe Cornu

Sur le Mustang et le Dolpo ou la culture tibétaine :

- « Lhasa, Lieu du divin » sous la direction de Françoise Pommaret, Editions Olizane.
- « Tibet, le guide du pèlerin », Victor Chan, Ed. Olizane
- « Hearth door, Sky door », Painting of Mustang, Robert Powell. Editions Himalayan Drawings, Powell, Robert and Oppitz Michael
- « Mustang, royaume tibétain interdit » Michel Peissel, Arthaud, 1967.
- « Le souffle de Lo Manthang » M. Odeyé-Finzi et T. Bérot-Inard, ed. L'Anthopo, 2011.
- « Himalaya, l'enfance d'un chef » film d'Eric Valli, 1999.
- « Dolpo, le pays caché » Eric Valli, 1988.
- « Dolpo secret-Dolpo sacré. Sur les chemins de la turquoise de vie. » F. Dugas, 2012.
- « La turquoise de vie. Un pèlerinage tibétain » Corneille Jest, Ed Metailie 2001.
- « Contes tibétains , Akhu Tonpa et le riche cavalier » Corneille Jest, Ed Ecole des loisirs, 2007.

Et sûrement encore beaucoup d'autres...

IX – LEXIQUE DE NEPALI

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



Le népali est la langue officielle du Népal. Comme la plupart des langues de l'Inde du Nord, il appartient au groupe des langues indo-aryennes et s'écrit avec les caractères *devanagari*. Apporté par des migrants (fuyant l'invasion musulmane) du Nord-ouest de l'Inde au 13^e siècle, le népali est une langue mixte de communication et donc composée des langues d'origines des différents usagers. A l'inverse d'une langue maternelle, elle fut créée pour le commerce et donc fortement simplifiée.

On retrouve les 1^{ères} traces écrites en 1640 mais ce n'est que vers 1700 que les 1^{ers} écrits s'imposent sous forme de poèmes, théâtres, etc grâce à Prithvi Narayan Shah qui installe sa capitale à Kathmandu et renforce le pouvoir de la dynastie Shah.

La langue se développe mais la 1^{ère} grammaire ne date que de 1930, en 1960 fut créé le 1^{er} dictionnaire de népali.

Le népali est donc une langue en constante évolution et aujourd'hui plus que jamais s'enrichie de nouveau vocabulaire. Mais la langue « internationale » qu'est l'anglais joue son rôle et nombre de mots « modernes » sont issus du langage anglo-saxon. Ainsi ordinateur se dit « kumpyutar », table « tebul », etc.

Mais à savoir avant tout :

Au Népal, il y a une hiérarchie très importante dans la société, originaire du système des castes hindouiste mais aussi très présent dans le bouddhisme. Il y a donc différentes façons de s'adresser à une personne selon son rang social, les liens de parenté et son âge.

Il faut donc vouvoyer tous les adultes ou toutes personnes plus âgés que vous (plus une personne est plus âgée que vous plus vous devriez avoir de respect), on utilisera alors le pronom « **tapâi** ».

Inversement vous tutoierez les enfants avec le pronom « **timi** » qui eux vous vouvoieront.

Les lettres se prononcent presque toutes comme en français sauf :

le « u » devient « ou »

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30

“Camp de base du Kanchenjunga”

Des champs de thé de l'Illam aux glaciers des géants à plus de 8000m en passant par les villages traditionnels tibétains...
Du 3 au 25 octobre 2022



le « â » se prononce a

le « a » se prononce comme le « a » anglais, un mélange de « o » et de « e » !! Enfin, le « ch » se prononce « tch ».

Voici quelques mots pour une petite conversation...

Bonjour

Comment allez vous ?

Je vais bien et vous ?

Ca va ?

merci

a bientôt

où est l'hôtel Holy Himalaya ?

Combien ça coute ?

Quelle heure est il ?

Il est deux heures.

Quel est votre prénom ?

Quel est ton prénom ?

Mon prénom est ...

Quel âge as tu ?

J'ai ... ans.

Je ne sais pas.

Avez vous des enfants ?

As tu des frères et soeurs ?

Où habitez vous ?

namaste

tapâilai kasto cha ?

malâi sanchei cha ra tapâilai ?

tik cha ?

dhanyabâd

pheri betaulâ

Hotel Holy Himalaya kahâ cha ?

Yo kati ho ?

Kati bajyo ?

Dui bajyo !

Tapâiko nâm ke ho ?

Timro nâm ke ho ?

Mero nâm ... ho.

Timi kati barsa bhayo ?

Ma ... barsa bhayo ?

Malai tâhâ chaina.

Tapâiko chorâchori chan ?

Timro dâididi chan ?

Tapâi kâhâ basnuhuncha ?

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

Pauline PRETET
Accompagnatrice en Montagne, BEES Escalade
416 ch. De Verney
74 440 TANINGES
06.711.45.119 - pauline@trekycimes.com

Voyage organisé en collaboration avec :

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 00 (33) 04 37 24 90 30