“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu “

Ce trek emprunte une partie de la route qui menait au temps des 1ers conquérants, au Camp de Base de l’Everest. Délaissée pendant de nombreuses années suite à la construction de l’aéroport de Lukla, cette région retrouve aujourd’hui une existence nouvelle où il lui est indispensable de mettre en avant ces propres attraits. Les villageois, fiers de leur vallée, ont su garder leurs traditions culturelles tibétaines et désirent nous les faire partager.

Ce voyage se veut ainsi une réelle immersion dans la culture bouddhiste aux côtés des Sherpas (peuple tibétain exilé il y a plus de 500 ans).

A LA RENCONTRE D’UNE AUTRE CULTURE...

L’histoire bouddhiste en quelques mots...

Les Sherpas adeptes de la secte des Nyingmapa "bonnets rouges" ont fui la répression des "bonnets jaunes" au 17e siècle. Ils traversèrent l'Himalaya pour s'installer dans les vallées du Rolwaling, du Solu et du Khumbu mais conservèrent de nombreux liens culturels avec le Tibet.
Ils pratiquaient une forme de bouddhisme tantrique dont les enseignements n'avaient lieu qu'au monastère de Rongphu, au Tibet. Vers 1920 le lama réincarné de Rongphu patronna la création des monastères de Thyangboche (Khumbu), de Thame (Khumbu) et de Chiwong (Solu) au Népal.

Puis, fuyant l'invasion chinoise au Tibet, Trulshik Rimpoché, le lama réincarné du monastère de Rongbuk vint s'installer dans la vallée de la Jumbesi au Népal. Il résidait jusqu’en 2011 au monastère de Thupten Chöling. Sa réincarnation est trouvée en 2017 dans un enfant de 5 ans, petit fils d'un Lama ami proche de Trulshik Rimpoché.

De par leur présence la vie monastique du Solu est toujours très active. Je vous propose de la découvrir.
Nous nous rendrons dans les monastères de la vallée de la Jumbesi où nous pourrons participer aux cérémonies religieuses et au festival du Mani Rimdu la fête la plus importante du peuple sherpa. Cette cérémonie dure 19 jours dont 3 jours en public et célèbre, en un drame dansé, la victoire du bouddhisme sur la religion Bön. Elle permet aussi de purifier le village et les habitants pour l’année à venir.

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 : contact@lesmatinsdumonde.com Tel 00 (33) 04 37 24 90 30
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

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

Programme indicatif :

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

♦ **Jour 1. Départ de Paris**

♦ **Jour 2. Arrivée à Kathmandu, hôtel Timila (dans le vieux Patan)**
Installation dans l’hôtel et premières impressions de la ville et de la culture népalaise.

♦ **Jour 3. De Kathmandu à Patale puis Sisakhola, 2 100 m**
La jeep nous attend tôt le matin pour une longue journée de route jusqu'à Patale qui permet de découvrir les paysages du Népal. Nuit en lodge rustique.
1H30 de marche.

♦ **Jour 4. De Patale à Dimil 2 900 m**
Le sentier est parfois coupé par la route récemment en construction. Nous évoluons dans des forêts de rhododendrons et de pins. Traversée de quelques villages typiques. Nous arrivons à Dimil, loin des routes touristiques. Nuit dans la lodge toute neuve de Jangbu (chambre de 2 ou 3 personnes), dîner chez l'habitant (douche chaude possible).
5 h de marche. + 950 m / -100 m

♦ **Jour 5. De Dimil à Pike base camp 3 600 m**
Nous montons tranquillement, car notre acclimatation continue, par la foret de rhododendrons géants et de pins pour rejoindre la crête qui mène au Pike Peak. Ambiance paisible dans les alpages d’altitude. Belle vue sur les vallées népalaises. Après une petite pause thé dans la « tea house » nous rejoignons le camp de base du Pike Peak à 3 660 m. Nuit en lodge dans des chambres doubles.
5 h de marche. + 700 m

♦ **Jour 6. De Pike Peak à Lamjura Pass 3 500 m**
1h30 d’ascension pour rejoindre le sommet « Pike » à 4070m. Vue magnifique sur le Gauri Shankar, le Melungste, le Numbur, l’Everest et parfois toute la chaine de l'Himalaya.... Inoubliable ! Nous prenons le temps de déguster le sommet.
Puis belle descente dans les alpages puis les rhododendrons pour rejoindre un petit col et sa lodge pour la pause du midi. Enfin par la crête puis dans la forêt nous rejoingons le col du Lamjura et ses quelques lodges. Nuit en lodge.
6h de marche. + 650m / - 700m

♦ **Jour 7. De Lamjura Pass à Junbesi 2 700 m**
Une journée en descente en foret pour rejoindre le gros village de Junbesi. On retrouve la « civilisation » avec quelques commerces et la grande école. Visite possible du monastère au centre du village. Nuit en lodge en chambre de 2 personnes (douche chaude possible).
5h de marche. - 900m / +80m

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 : contact@lesmatinsdumonde.com Tel 00 (33) 04 37 24 90 30
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

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

♦ **Jour 8. De Junbesi à Thupten Choling puis Junbesi. 3 100 m**
Courte marche pour arriver au monastère de Thupten Chöling, véritable village autonome comptant plus de 250 nonnes. Là résidait Trulshik Rimpoche. Nous prenons le temps de nous imprégner de cette ambiance sereine et sacrée. Visite du monastère et cérémonie bouddhiste avec les nonnes. Descente en fin de journée à Junbesi, nuit dans la même lodge.
3h de marche. +300m / - 300m

♦ **Jour 9. De Junbesi à Taksindu La. 2 900 m**
Notre chemin en balcon emprunte l’ancien itinéraire classique pour rejoindre le camp de base de l’Everest. Vues sur le tamserku, le Mera Peak, l’Everest si le temps le permet. Descente sur Ringmo avant la dernière remontée un peu fastidieuse au col de Taksindu. Vue dégagée sur le Numbur à presque 7000 m, sommet sacré des Sherpa et sur le massif du Mera Peak au loin. Nuit en lodge (douche possible).
6h de marche. +600m / -400m

♦ **Jour 10. De Taksindu La à Chiwong Gompa**
Une belle journée de marche en partie sur les crêtes avec vues sur le Pike Peak et de l'autre côté le massif du Mera Peak. Puis descente au monastère dans une forêt de pins et de rhododendrons. Nous arrivons pour la bénédiction du jeune Jigme Rimpoche. Nous recevons à cette occasion des petites billes de longue vie, un collier en ficelle et de l'eau sacrée pour nous protéger. Nuit en tente ou lodge près du monastère.
6h de marche. +400m/-600m

♦ **Jour 11. Chiwong Gompa**
Nous assistons au festival bouddhiste du Mani Rimdu. Danses masquées et costumées pour vaincre les démons du village et de la vallée pour une année encore. C'est l'occasion de rappeler la supériorité du bouddhisme sur l'ancestrale religion Bön et la transformation des démons en protecteur de la doctrine. Tous les villageois aux alentours viennent assister à ce spectacle vêtus de leurs plus beaux habits car voir les danses sacrées des moines lors du Mani Rimdu bénit et purifie. Nuit en tente ou en lodge près du monastère.

♦ **Jour 12. Chiwong à Phaplu**
Demi-journée de marche à travers les villages et les champs pour revenir dans la civilisation...Nuit en lodge (douche possible).

♦ **Jour 13. De Phaplu à Kathmandu**
Retour à Kathmandu en une longue journée de jeep ou par avion en fonction de la météo et des disponibilités. Retour à l'hôtel Timila.

♦ **Jour 14.** Journée de réserve ou de visite supplémentaire.

♦ **Jour 15. Visite de Patan et de Pashupatinath avec un guide culturel.**
A 9h, nous retrouvons notre guide culturel pour la visite de Patan, de son palais royal et du musée d'art et d'hindouisme, l'un des plus fournis de toute l'Asie. Déambulation dans les rues à la découverte des temples newars bouddhistes et des petites cours intérieurs intimes. Dans l'après-midi, transfert à Pashupatinath pour une visite du lieu hindouiste des crémations. Lieux de recueillement et de balade dans les forêts alentours ou visite de Boddhnath,

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 : contact@lesmatinsdumonde.com Tel 00 (33) 04 37 24 90 30
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

grande stupa Bouddhiste et lieu de vie des réfugiés tibétains au Népal. Nuit hôtel Timila.

♦ **Jour 16. Vol pour Paris**

Quelques mots sur notre trekking au Népal :

Le trek est organisé en collaboration avec une équipe népalaise. Nous dormirons dans des guest house / lodge ou chez l'habitant, dans certains cas, notre équipe montera un camp et nous dormirons dans nos tentes sur les terrains loués aux villageois ou en montagne. Afin de garantir une nourriture saine, variée et équilibrée, les repas seront préparés dans les lodges avec l’un de nos cuisiniers. Nous dinerons dans les salles à manger des guest house. Une équipe de porteurs nous suivra pendant 10 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. 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 votre bonne humeur et l’envie de découvrir cette région exceptionnelle. Le goût de l’aventure et du confort rustique vous aidera aussi à apprécier au maximum ce voyage ! C'est dans cette dynamique que ce trekking « Trek et bouddhisme chez les Sherpas du Solu » est organisé.

trekycimes
Escalade Randonnée Voyage

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

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

Infos techniques :

Dates : **30 octobre – 14 novembre 2022**
Ce voyage inclus 16 jours et 13 nuits (hors nuitée en vol).

Niveau physique requis : trekking pour bons marcheurs (Niveau 2 sur 4)

- étapes moyennes de **marche de 4h à 8h** par jour au rythme de la découverte
- **dénivelé positif moyen de 500 à 900 m par jour**
- ascension du **Pike Peak à 4 065 m**, montée régulière en altitude propice à une bonne acclimatation
- **pas de portage** hormis les affaires pour la journée (environ 5 kg)

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

Coût du voyage : **3 190 € par pers. (sur la base de 8 participants minimum et 12 maximum)**

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, aucunes compagnies népalaises n'opèrent 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 prix comprend :
- Vol A/R Paris-Katmandu en classe économique
- Encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état
- Encadrement par un guide culturel francophone en ville J15
- Transferts locaux
- Hébergement en hôtel à Kathmandu ou Patan en chambre double avec petit-déjeuner
- Hébergement en pension complète durant le trekking en lodge (chambre double ou dortoir), chez l'habitant ou en tente.
- Permis de trekking (sur la base du tarif appliqué au 01 janvier 2020 par les autorités népalaises)
- Assistance d’une équipe locale (porteurs et guides) avec leurs assurances

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 :

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

Le prix ne comprend pas :
- L’assurance assistance-rapatriement et annulation
- Le visa à l’arrivée à Kathmandu (50 $)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu
- Les entrées dans lieux culturels à Kathmandu (minimum 50 €)
- Les pourboires pour l’équipe népalaise (environ 80 €)
- Les boissons et autres dépenses personnelles

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 népali** 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 12 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.

Formalités liées à la pandémie COVID 19 (Mise à jour Mars 2022) :

- Présenter un certificat de vaccination Covid Numérique de l'UE valide et complet.

La dernière dose doit avoir été injectée au moins 14 jours avant l’arrivée au Népal.
Pour les français vaccinés en France, le certificat est à télécharger sur **https://attestation-vaccin.ameli.fr/** .
Il doit comporter un QR Code et être en français et anglais.

- Présenter la confirmation du formulaire d’arrivée au Népal, qui doit comporter un code-barres.

Le formulaire est à remplir quelques jours avant le départ sur **https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php**

Pour quitter le Népal

- vous devrez avoir rempli un formulaire de départ sur **https://ccmc.gov.np/atms/**

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

- Pour entrer en France, vous devrez présenter votre certificat de vaccination, valide et complet (moins de 9 mois)

Les mesures en vigueur sont évolutives. Il est conseillé de suivre les recommandations du site internet de l’ambassade de France au Népal (https://np.ambafrance.org/) et de consulter régulièrement le site du ministère des affaires étrangères Conseils aux voyageurs https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal

Nous sommes bien sûr en alerte sur les évolutions des mesures pour toutes les destinations que nous proposons.

Assurances annulation – rapatriement :

Avant propos Covid-19

La pandémie Covid-19 nous a conduits à faire évoluer notre contrat d’assurances, afin de garantir au mieux les évènements liés à la pandémie : le contrat Multirisque (uniquement ce contrat et pas le contrat Annulation seule) proposé inclus systématiquement une option Protection Sanitaire.

Les garanties complémentaires sont les suivantes : (uniquement en complément de la formule Multirisque)

PRESTATIONS	MONTANTS TTC maximum/personne
Annulation de voyage	16 000 €/personne - 40 000 €/évènement
Annulation pour maladie déclarée dans le mois précédent le départ en cas d'épidémie ou de pandémie	*sans franchise*
Annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température	*Franchise de 10% de l'indemnité avec un minimum de 50 EUR/personne*
Assistance rapatriement	
Téléconsultation avant le départ	1 appel
Rapatriement médical (y compris en cas d'épidémie ou de pandémie)	Frais réel
Retour impossible	1000 € maximum/personne et 50 000 € max /groupe
Frais hôtelier suite à retour impossible	Frais d'hôtel 80 €/ nuit (maximum 14 nuits)/personne
Frais hôtelier suite à mise en quarantaine	Frais d'hôtel 80 €/ nuit (maximum 14 nuits)/personne

Frais médicaux hors du pays de résidence suite à maladie y compris en cas d'épidémie ou de pandémie	150 000 €/personne - *Franchise 30 € par personne*
Prise en charge d'un forfait téléphonique local	Jusqu'à 80 €
Soutien psychologique suite à mise en quarantaine	6 entretiens par évènement
Valise de secours	100 € maximum par personne et 350 € maximum par famille
Aide-ménagère	15 heures réparties sur 4 semaines
Livraison de courses ménagères	15 jours maximum et 1 livraison par semaine
Soutien psychologique suite à rapatriement	6 entretiens par évènement

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. Les 3 principales garanties sont :

- **Annulation de voyage** : c’est un risque important mais c’est à vous de faire votre choix et de l’assumer. Attention, si vous n’êtes pas couvert, si vous êtes dans l’obligation d’annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.

- **Assistance rapatriement / Frais de secours et sauvetage** : c’est une garantie importante qui est souvent acquise en 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 15 000€ par personne. Très peu de contrats proposent cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l’application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d’accident pendant la pratique d’une activité sportive…. Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif….). Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

- **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.

Attention : l’assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d’un voyage dans une région isolée. D’ailleurs, le Népal n’accepte pas les assurances rapatriement proposées par les cartes bancaires.

Par contre, ces cartes peuvent couvrir l’annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte.

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

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

NEPAL - Voyage 30 octobre – 14 novembre 2022

POUR VOUS INSCRIRE :

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

1. Dans un premier temps, vous devez vous inscrire via le lien du bulletin d’inscription ou via le site internet.

2. Pour confirmer votre participation à ce voyage, il faudra vous inscrire via le lien envoyé par email. Si vous ne l’avez pas reçu, vous pouvez nous envoyer un mail et demander le lien d’inscription au voyage. Il vous faudra ensuite verser un acompte de 35% du montant du voyage + le montant total de l’assurance si vous la souscrivez. Le solde est à payer 60 jours avant le départ.

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.

3. Une fois le nombre de participants minimum atteint, je vous confirme le voyage et vous envoie une fiche détaillée de l'organisation du voyage, une liste d’équipement à prévoir ainsi que diverses informations sur le Népal et notre voyage**.**

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.

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

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. Vous pouvez emporter quelques vêtements pour les porteurs (cf : association Porteurs d’Avenir). Cette valise ou ce sac restera à l'hôtel de Katmandu 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.

Liste indicative du matériel nécessaire pour 10 jours de trek

1 paire chaussure montante, membrane imperméable, semelle Vibram
1 duvet (environ -5°en température confort)
1 sac à dos de 35 L environ
1 veste imperméable et respirant (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
2 tee-shirts respirant manches courtes
1 (ou 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
1 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 « antivol », 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

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

Pharmacie indicative (à composer avec votre médecin – en fonction de vos allergies et de ses préconisations):

Médicaments personnels

Blessures :
Désinfectant
Compresses
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

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 lèvre (fort indice de protection)

Pastilles pour purifier l’eau : Micropure Forte (couleur rouge) ou autre.

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

II - Informations pratiques :

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.

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 50 USD (ou de l'équivalent en euros) pour obtenir votre visa 15 ou 30 jours en arrivant.**

Taux de change

L’unité monétaire est la roupie népalaise. En mai 2022 son cours est de 1 € = 125 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.
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).

Pourboires

Les pourboires sont souvent source de discussion ! A l’origine donnés quand 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 ne 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 déjeuné 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 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. Nous dinons généralement vers 18h30 / 19h.

IV - Repas et hébergement

A Kathmandu :

Vous logez dans un l'hôtel confortable, équivalent 2 ou 3 étoiles à Katmandu ou Patan. L’hébergement se fait en chambre double, petit déjeuner compris.
Les repas du midi et soir sont à votre charge pour vous laisser la liberté des journées de visite.

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

Au cours du trek :

Hébergement :
Nous logeons en tente, en lodge ou chez l'habitant en chambre double ou triple 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.

Les repas :
Tous les repas sont préparés par nos hote assisté par notre cuisinier, votre guide népalais et moi même veillerons à l’hygiène et à la diversité des repas. Le petit déjeuner consiste habituellement en thé, café (lyophilisé…), chocolat chaud, toasts, pancake, confiture, œufs, etc. Les déjeuners et dîners 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 avec de l'eau bouillie ou 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

En taxi, bus privé ou jeep lors des visites à Kathmandu, pour les transferts en trekking et à l’aéroport.

Les vols internationaux pour Katmandu pourront être opérés par l’une des compagnies suivantes : Etihad, Qatar Airways, Emirates, Turkish Airlines.

Si une autre compagnie que celles précitées est choisie, vous en serez préalablement informé.

VI - Conseil de préparation pour profiter pleinement du trek :

- avoir une activité sportive régulière (2-3 heures environ par semaine) qui développe l’endurance durant l’année (vélo, natation, course à pied, etc.)
- randonnées à la journée les week-ends
- commencer un entrainement assidu plus de 6 mois avant le voyage et se reposer la semaine précédent le départ.

Pensez à boire de l’eau avant, pendant et après l’effort. En cas de douleur musculaire : reposez vous et consulter un médecin, commencer progressivement une nouvelle activité (gare aux tendinites !)

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

VII - Le voyage jusqu’à Katmandu :

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

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

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 Katmandu :
Vous allez devoir prendre votre visa en remplissant le formulaire sur un ordinateur à votre disposition (longue queue...)
Vous devez inscrire la date d’expiration de votre passeport, son numéro, votre adresse à Katmandu, 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. Vérifiez bien les dates inscrites sur le visa avant de sortir de cette zone.

Pour récupérer vos bagages, regardez qu’ils ne soient pas déjà dans un tas à côté du tapis ! Sinon attendez et récupérer 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 pour se rendre dans notre hôtel.

Je reste à votre disposition pour toutes autres questions.
Au plaisir de vous retrouver pour ce voyage,
Pauline

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, Evelyne 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

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…

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

IX – LEXIQUE DE NEPALI

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 13e 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 1ères traces écrites en 1640 mais ce n’est que vers 1700 que les 1ers écrits s’imposent sous forment de poèmes, théâtres, etc. grâce à Prithvi Narayan Shah qui installe sa capitale à Katmandu et renforce le pouvoir de la dynastie Shah.

La langue se développe mais la 1ère grammaire ne date que de 1930, en 1960 fut créé le 1er 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 « kampyutar », 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 toute comme en français sauf :

Le « u » devient « ou »

Le « â » se prononce a

Le « a » se prononce comme le « a » anglais, un mélange de « o » et de « e » !!!

Le « ch » se prononce « tch »

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

“Trek et bouddhisme chez les Sherpa du Solu ”

Voyage du 22 octobre au 6 novembre 2020

Voici quelques mots pour une petite conversation...

Bonjour	namaste
Comment allez-vous ?	tapâilai kasto cha ?
Je vais bien et vous ?	malâi sanchei cha ra tapâilai ?
Ca va ?	tik cha ?
Merci	dhanyabâd
A bientôt	pheri betaulâ
Où est l’hôtel Holy Himalaya ?	Hotel Holy Himalaya kahâ cha ?
Combien ça coute ?	Yo kati ho ?
Quelle heure est-il ?	Kati bajyo ?
Il est deux heures.	Dui bajyo !
Quel est votre prénom ?	Tapâiko nâm ke ho ?
Quel est ton prénom ?	Timro nâm ke ho ?
Mon prénom est ...	Mero nâm ... ho.
Quel âge as tu ?	Timi kati barsa bhayo ?
J’ai ... ans.	Ma ... barsa bhayo ?
Je ne sais pas.	Malai tâhâ chaina.
Avez-vous des enfants ?	Tapâiko chorâchori chan ?
As-tu des frères et sœurs ?	Timro dâididi chan ?
Où habitez-vous ?	Tapâi kâhâ basnuhunch
J’ai faim	malâi bhok lâgyo
J’ai soif	malâi tirkâ lâgyo
Je suis fatigué	malâi thakai lâgyo
J’ai chaud	malâi garmi lâgyo
J’ai froid	malâi jâdo lâgyo
Je suis content	malâi kusi lâgyo
Donnez-moi de l’eau chaude !	tâto pâni dinuos !
Eau froide	tiso pâni
Thé	ciyâ
Lentille	dâl
Riz	bhât

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 : contact@lesmatinsdumonde.com Tel 00 (33) 04 37 24 90 30
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