

Himlung Himal 7126 mètres

octobre 2015

L'Himlung Himal, 7126 mètres, est situé dans la région isolée du Manaslu proche de la frontière tibétaine, et au nord est de la fameuse région des Annapurnas. L'accès à l'Himlung Himal fut interdit au tourisme par le Gouvernement népalais jusqu'en 1992.

Notre Expédition suit en premier lieu la route du Tour des Annapurnas jusqu'au petit village de Koto pour ensuite nous faufler dans la spectaculaire vallée de Nar-Phu Gaon. En raison de son ouverture récente au tourisme, le sentier allant à Phu Gaon est peu fréquenté. Tout au long de la marche d'approche, le paysage regorge de splendides découvertes, des montagnes proches du ciel, aux nombreux cols, villages isolés, forêts, sources, petits monastères bouddhistes et autres trésors de la culture bouddhiste. Des vues panoramiques exceptionnelles sur les massifs du Manaslu et des Annapurnas, sur le Gangapurna, le Ratna Chuli parmi d'autres font partie de l'Expédition.



L'Himlung Himal ne comporte pas de difficultés techniques particulières, demande cependant une excellente condition physique. C'est une magnifique ascension alpine depuis le Camp de Base, établi dans les hauts pâturages de Phu à 4850 mètres, jusqu'au Sommet. En principe, trois camps d'altitude à 5450 mètres, 5800 et 6350 mètres sont installés durant notre ascension.

Une ascension agréable typée neige et glace, loin de destinations traditionnelles d'expéditions.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - [WWW.EXPES.COM](http://www.expes.com)

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le [collectif des guides Expes.com](http://www.expes.com) est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**



NIVEAU REQUIS POUR L'EXPÉDITION

C'est un sommet qui requiert une très bonne pratique de l'alpinisme même si les passages raides seront équipés de cordes fixes ainsi qu'une excellente forme physique. **L'éloignement, l'altitude et le froid nécessitent que l'on se prépare bien à ce type d'ascension.**

Cette expédition s'adresse à des alpinistes avertis possédant une expérience en course de neige et glace telle la traversée des 3 monts pour rejoindre le Mont Blanc.

Au cours de l'installation des camps d'altitude, **vous serez amenés à porter du matériel collectif en plus de votre équipement personnel.**

Le participant est un alpiniste capable d'évoluer en cordée autonome. Il pourra progresser soit encordé avec le guide, soit encordé avec un autre participant. Vous pouvez être amené à faire des allers et retours entre les camps sans la présence du guide.

Les caractéristiques techniques décrites ci-dessous sont données à titre indicatif. La haute montagne est un milieu qui évolue constamment. Le participant est un alpiniste qui connaît ce milieu et qui est capable de s'adapter aux changements des conditions et éventuellement d'itinéraire.

Avant votre inscription, il est indispensable que nous vous rencontrions pour discuter en détail du projet. Nous vous demandons une liste de courses datée pour vous inscrire.

Il faut également être préparé à des conditions d'isolement prolongé, avec la tolérance et l'autonomie indispensable à la pleine réussite d'une expédition, aussi bien sur la montagne qu'au sein d'un groupe.

NOS POINTS FORTS

- Un encadrement pour donner une chance de réussite à chaque membre tout en évoluant en sécurité. **Deux guides de haute montagne seront responsables de l'expédition en plus des Sherpas**
- Une collaboration avec une organisation locale ayant déjà organisé cette ascension,
- Une acclimatation très progressive,
- Un conseil médical à distance IFREMMONT disponible 24h/24,
- Un routage météo pour la période d'ascension,
- Une grande expérience de l'organisation d'expéditions sur des sommets de haute altitude.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le [collectif des guides Expes.com](http://www.expes.com) est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Itinéraire:

Jour 1: Départ de votre vol international

Jour 2: Arrivée à Katmandou

Jour 3: Visite de Katmandou

Jour 4: Katmandou à Bhulbule (en véhicules privés)

Jour 5: Bhulbule à Jagat (1300 m)

Jour 6: Jagat à Dharapani (1860 m)

Jour 7: Dharapani à Chame (2670 m)

Jour 8: Chame à Methang (3650 m)

Jour 9: Methang à Phu (4400 m)

Jour 10: Phu au Camp de Base de l'Himlung (4850 m)

Jour 11 à 24: Acclimatation et période d'ascension/Puja (traditionnelle cérémonie bouddhiste)

Jour 25: Retour au Camp de Base

Jour 26: Camp de Base à Methang

Jour 27: Methang à Koto

Jour 28: Koto à Bhulbule

Jour 29: Bhulbule à Katmandou (en véhicules privés)

Jour 30: Katmandou (shopping, repos)

Jour 31: Vol international de retour

Jour 32: Arrivée de votre vol international

Itinéraire détaillé:

Jour 1: Départ de votre vol international depuis Paris, n'hésitez pas à nous contacter pour d'autres villes de départs.

Jour 2: Arrivée à Katmandou

Arrivée à Katmandou Tribhuvan Airport. Transfert à hôtel, reste de la journée est libre afin de récupérer de notre vol.

Jour 3: Katmandou, la cité multicolore

La vallée de Katmandou est énigmatique et unique: les couleurs, le chaos et la variété des 3 cultures de la vie dans la capitale du Népal remplit votre journée de curiosité et de fascination. Les premières populations traversèrent l'Himalaya il a plus de deux mille ans. Durant la journée, une visite guidée des différents sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous permet de découvrir les beautés de la culture himalayenne.



Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - www.expes.com

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Jour 4: Katmandou – Bhulbule, 6-7 heures de trajet

Nous partons de bonne heure de Katmandou pour rouler en direction de Besisahar. Après avoir quitté la vallée de Katmandou, la route se faufille dans la vallée de Trisuli. Alors que nous longeons la rivière en direction de Mugling, nous apercevons de magnifiques vues sur diverses montagnes, tels Ganesh Himal (7118m) et le Manaslu (8163m). Nous quittons ensuite la route principale, pour nous rendre à Besisahar, d'où une route carrossable longe la rivière Marshangdi jusqu'à Bhulbule.

Jour 5: Bhulbule – Jagat, 1300m, 3-4 heures

Notre acclimatation commence avec la marche en direction de Jagat. En chemin, nous percevons les nombreux sommets surplombant la vallée, notamment l'Annapurna II et le massif du Manaslu. Jagat est un petit village peuplé principalement par l'éthnie des Gurungs, dont le mode de vie est influencé par le bouddhisme tibétain.

Jour 6: Jagat – Dharapani, 1860m, 4-5 heures

Le chemin en direction de Dharapani surplombe la Marsyangdi rivière de quelques centaines de mètres et passe près de nombreuses chutes d'eau avant de rejoindre le village de Tal. Ce dernier se situe au bord de la Marsyangdi sur un large plateau vert entre d'imposantes falaises. A l'approche de Dharapani, nous découvrons le départ de la vallée étroite longeant la Dudh Kola pour rejoindre le circuit du Manaslu.

Jour 7: Dharapani – Chame, 2670m, 4-5 heures

L'altitude augmente gentiment tout au long de la journée, ce qui amène également une diversité dans la végétation. Nous passons des rizières d'un vert lumineux en début de journée à une atmosphère plus alpine des forêts de pins vert foncé. A Koto, nous marquons notre entrée officielle dans le district de Manang. Pour ceux qui veulent récupérer des efforts des jours précédents, Chame dispose d'une petite source d'eau chaude.

Jour 8: Chame – Methang, 3650m, 6-7 heures

Un départ matinal, pour notre plus longue journée de marche durant le trek. Nous traversons la rivière qui amène à la vallée de Nar Phu et grimpons à travers de magnifiques forêts au-dessus de la Phu Khola (rivière) jusqu'à Dharmasala d'où les forêts deviennent plus rares et la vue plus étendue. Après avoir traversé la rivière Methang, le sentier devient plus escarpé jusqu'aux larges pâturages de Methang où une splendide vue sur le Kang Guru récompense les efforts de la montée.

Jour 9: Methang – Phu, 4400m, 5 à 6 heures

Le sentier jusqu'au prochain hameau abandonné de Junan est facile et plat. De là, nous continuons facilement en direction du village de bas-Chaku. Le chemin grimpe ensuite en direction de Chaku du haut et de Kayeng le long des murs «Mani Chortens». Le sentier suit le cours de la rivière avant de monter à la vallée de Phu que nous accédons par la portail d'entrée (Phuohi Yalgoe). Le village insolite de Phu est composé d'environ 30 maisons avec une population de 100-150 personnes.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - [WWW.EXPES.COM](http://www.expes.com)

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le [collectif des guides Expes.com](http://www.expes.com) est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Jour 10: Phu – Himlung Camp de Base, 4850m, 4 heures

Le trek continue en direction de Pheri Range, au nord, qui est situé entre les massifs du Manaslu et des Annapurnas. Dans sa partie initiale, le sentier est raide avant de s'aplanir à nouveau aux abords du Camp de Base. Pendant que notre staff monte les tentes, nous prenons congé de nos porteurs/mules.

Jour 11 - 24: Himlung Camp de Base/ acclimatation et période d'ascension, cérémonie Puja

Une fois le Camp établi, nous procédons à la vérification et au test de l'équipement technique avant de commencer nos rotations au camps d'altitude, et de passer des nuits sur la montagne à des altitudes plus élevées et de nous familiariser avec la voie d'ascension. De leur côté, les Sherpas montent les camps et procèdent au stockage de denrées essentielles dans les camps d'altitude (C1-C3) pour les prochains 15 jours d'ascension.

Les aspects spécifiques concernant la suite du programme d'ascension se décide au Camp de Base en prenant en considération les intérêts en matière de sécurité.

Conformément au calendrier Tibétain, la traditionnelle cérémonie bouddhiste Puja est célébrée par un Lama (moine de haut rang) au Camp de Base avant l'ascension. Il s'agit d'une tradition pour tous les groupes d'alpinistes en Himalaya d'offrir des présents à la Montagne, et de demander un passage sûr lors de l'ascension.



Jour 25: Back to Base Camp

Journée de repos après les jours en altitude. La journée est consacrée au séchage de notre équipement, à une bonne douche et à la préparation de nos bagages.

Jour 26: Himlung Base Camp – Methang, 5-6 heures

Arrivée matinale des porteurs et des mules pour le transport de vos bagages. De notre côté, nous nous préparons pour effectuer les quelques heures de marche qui nous séparent de Methang.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - [WWW.EXPES.COM](http://www.expes.com)

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Jour 27: Methang – Koto, 5-6 heures

Sur notre chemin en direction de Koto, nous rejoignons le sentier principal du circuit des Annapurnas.

Jour 28: Koto – Bhulbule 5-6 heures

Jour 29: Bhulbule – Katmandou, 6-7 heures

Nous empruntons la même route pour le trajet de retour jusqu'à Katmandou. Une fois arrivés à bon port, le reste de la journée est libre.

Jour 30: Katmandou

Debirefing, shopping et journée de repos. Repas du soir en commun en guise de clôture de l'expédition.

Jour 31: Départ de votre vol international

Si votre vol décolle en fin de journée, vous avez la possibilité de faire une dernière visite du quartier Thamel avant de vous rendre à l'aéroport. Prenez soin de vérifier que vous ne transportez pas de flacons ayant une contenance supérieure à 100ml de liquide dans vos bagages à main et préparez-vous à voler plus de 1000 kilomètres jusqu'à votre destination finale. Quelques exercices d'étirements, ainsi qu'une bonne hydratation rendront votre vol plus agréable.

Jour 32: Arrivée au pays 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. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité ou d'évènements imprévus (grèves, intempéries...).

INFORMATIONS PRATIQUES

Journée typique de trekking :

Durant la durée du trek, chaque matin, un café/thé vous est servi, suivi d'un copieux petit déjeuner afin de prendre des forces pour la journée. En règle générale, nous marchons environ trois heures avant de nous arrêter pour savourer la pause du déjeuner. L'estomac à nouveau rassasié, nous continuons notre marche jusqu'au prochain campement/lodge du soir, en général entre une à trois heures, dépendant du programme de la journée. Tout au long de la journée, nous effectuons de courtes pauses pour admirer les beautés du paysage et prendre le temps de capturer quelques images, tout en nous acclimatant.

En principe, un léger snack avec thé/café, vous est servi à votre arrivée au campement/lodge à la fin de la journée. Après le repas du soir, des informations quant à la suite du programme vous sont données.

Programme général d'ascension :

Une fois le Camp de Base monté, et avant les premières rotations aux camps d'altitude, quelques journées de repos sont prévues au programme. Le repos est une part importante du processus d'acclimatation; c'est la période durant laquelle nous procédons à une vérification et au test de l'équipement technique de chacun. Afin d'améliorer notre acclimatation, de petites marches aux abords supérieurs du camp sont bénéfiques. Durant cette période, la traditionnelle cérémonie bouddhiste, Puja, est célébrée afin de remercier la montagne de laisser un passage sûr lors de l'ascension. Entre les

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le [collectif des guides Expes.com](http://www.expes.com) est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

rotations, nous retournons au Camp de Base pour permettre à nos métabolismes de reprendre des forces et de savourer des plats concoctés par notre équipe de cuisine. En parallèle, nous vérifions les prévisions météorologiques pour trouver la fenêtre idéale pour le jour de l'ascension.

Informations techniques pour l'ascension :

L'ascension de la présente Expédition au Himlung Himal se fait par la voie normale, en plaçant trois camps au-dessus du Camp de Base.

- Camp de Base (4850m) au Camp 1 (5450m) :

Une montée raide sur les moraines au-dessus du Camp de Base nous amène jusqu'à un plateau rocheux à 5000m. De là, nous traversons quelques séracs et crevasses avant de rejoindre le Camp 1 sans difficulté particulière. Le Camp 1 est situé au-dessous d'une grande pente sur un large plateau.

- Camp 1 au Camp 2 (5800m):

C'est une partie technique à travers les séracs, crevasses et pentes raides. Certaines parties de la montagne sont équipées de cordes fixes. De nombreux hauts sommets à la frontière entre le Népal et le Tibet avoisinent le plateau du Camp 2.

- Camp 2 au Camp 3 (6350m):

Par une montée régulière nous parvenons au Camp 3.

- Camp 3 au Sommet:

Nous terminons l'ascension jusqu'au sommet par une montée raide sur les flancs de la montagne.

Les portions d'ascension entre les camps d'altitude sont relativement courtes (5-6 heures); le jour de l'ascension étant le plus long (8-10 heures). L'alpinisme à ces altitudes étant très exigeant, il est indispensable de vous préparer physiquement de façon appropriée.

Nota Bene :

Sécurité :

Votre sécurité est pour nous un élément fondamental lors de votre voyage. Veuillez prendre note que les informations susmentionnées sont purement indicatives et peuvent selon toute vraisemblance être modifiées durant le cours de l'ascension par les guides qui ont l'autorité de faire toute modification qu'il juge nécessaire pour des raisons de sécurité. Bien entendu, tout effort sera entrepris afin de maintenir le programme initialement prévu; cependant en raison des conditions dans lesquelles cette expédition se déroule, nous ne pouvons le garantir entièrement et il est nécessaire de prendre en considération les situations telles qu'elles se présentent et par conséquent d'adapter le programme de la meilleure des façons. Des éléments, notamment tels que les conditions météorologiques, la condition physique d'un participant, des catastrophes naturelles, peuvent tous contribuer à des changements dans l'itinéraire initialement prévu.

Tout changement au programme initialement prévu sera fait au bénéfice des membres de ce voyage afin d'assurer au maximum toute chance de succès pour le Sommet.

Logement et Nourriture :

A Katmandou, nous logeons dans un hôtel de bon standing, sur une base de chambre double. Dépendant de la disponibilité, il est possible de réserver des chambres individuelles, sur demande et moyennant des frais additionnels. Le cas échéant, nous vous remercions de bien vouloir informer lors de votre réservation. Les petits déjeuners sont inclus.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Durant le trek, nous logeons dans les lodges (petites auberges typiques népalaises) ou campement, où vous pouvez savourer différentes sortes de nourriture, allant de la typique cuisine népalaise à tout type de cuisine internationale (Tibétaine, Continentale, Européenne, etc.). Veuillez prendre note que les boissons sont à votre charge, à l'exception du café/thé du matin et de la fin de la journée lors de votre arrivée dans les lodges/campement.

Dans la majorité des lodges, il est possible de prendre une douche (entre 1 à 3 EURO). L'eau chaude n'est pas contre pas toujours garantie!

Veuillez noter qu'il n'existe pas de possibilité de réserver des chambres individuelles dans les lodges. Par ailleurs, bien que la majorité des lodges soient équipées en couvertures, nous vous recommandons de ne pas oublier votre sac de couchage.

Selon le programme, nous installons un campement et dégustons les repas préparés par notre cuisinier. Durant la période au Camp de Base, notre équipe de cuisine prépare divers types de mets, des spécialités de la cuisine népalaise à la cuisine internationale (tibétaine, continentale, indienne), accompagnés d'une variété de boissons (thés, café, chocolat chaud and jus de fruits). Des fruits et légumes frais, ainsi que de la viande sont servis aussi souvent que les conditions le permettent. Des lanches paquets peuvent être demandés pour les camps d'altitude.

Electricité et recharge de batteries:

Le réseau électrique népalais, en principe 220V/50Hz, fluctue énormément. En raison des nombreuses pannes d'électricité, la majorité des grands hôtels et restaurants dans les villes sont équipés de leurs propres générateurs. Il vous est, en principe et moyennant paiement (entre 1 à 3\$ de l'heure), possible de recharger vos appareils électroniques dans les lodges.

L'encadrement

a. Guide UIAGM et son rôle: Notre Expédition est accompagnée de deux guides UIAGM français, des vrais professionnels de la montagne, passionnés, enthousiastes et habitués des expéditions en haute altitude. Leur rôle est d'assurer la sécurité des participants et de coordonner l'Expédition au Himlung Himal avec le guide Sherpa (Sirdar) local.

b. Guide(s) suppléant(s), Sherpa (selon le nombre de participants): Notre guide suppléant est un Sherpa au bénéfice de cours de perfectionnement d'alpinisme et d'expérience en haute altitude. Il assiste les Guides dans la majorité de leurs tâches, assurant la sécurité du groupe et le bon déroulement du programme. Il est équipé d'une pharmacie de premiers secours et accompagne, en principe, les participants tout au long du Trek/ascension de l'Himlung Himal. Il vous fournit également des informations intéressantes au sujet des montagnes, de la culture et des traditions locales. Il vous est aussi utile comme interprète pour communiquer avec la population locale.

c. Les porteurs: notre prestataire a ses propres porteurs de confiance. Ils sont responsables de transporter soigneusement vos bagages jusqu'à la prochaine destination durant tout le Trek.

Taille du groupe : entre 6 et 10 participants. Le voyage sera assuré à partir de 6 participants. Si ce nombre n'était pas atteint vous seriez avertis au plus tard 21 jours avant la date du départ.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Dates : 03 octobre au 03 novembre 2015

Prix : 7540€00, par personne tout compris au départ de Paris.

· Départ de province, ou depuis l'étranger, n'hésitez pas à nous contacter.

Le prix comprend :

- Vols internationaux Paris-Katmandou (aller-retour), en classe économique;*
- Tous les transferts de l'aéroport/hôtel au Népal;
- Visite guidée de Katmandou;
- Les entrées aux sites du Patrimoine Mondial de l'UNESCO à Katmandou;
- 4 nuits, en chambre double, dans un hôtel à Katmandou, petit déjeuner inclus. Veuillez prendre note de frais additionnels en cas de chambre individuelle (sur demande);
- Les trajets en minibus/jeep comme décrit dans l'itinéraire;
- Les permis de trek et les taxes TIMS (Trekking Information Management Systems);
- Logement en chambre double durant le trek;
- Tous les repas principaux durant le trek;
- Tout le matériel nécessaire pour le campement lors de l'ascension de l'Himlung Himal (Camp de base: tente individuelle, tente mess, tente cuisine, tentes sanitaires);
- Les tentes (2 personnes par tente) et réchauds pour les camps d'altitude;
- L'encadrement indispensable avec guide(s) de montagne UIAGM européen, Sherpa (s) (selon le nombre de participants), un cuisinier et les porteurs/mules (salaire, assurance, équipement, transport, nourriture et logement inclus, y compris pour l'officier de liaison);
- L'officier de liaison;
- Tout le matériel nécessaire pour sécuriser la montagne dans certaines parties, si nécessaire;
- Le transport des bagages;
- Oxygène avec masque et régulateur pour les situations d'urgence;
- Pharmacie collective;
- Prévisions météo;
- Un set de radios pour les situations d'urgence;
- Toutes les taxes gouvernementales et locales.

*Veuillez noter que nous nous réservons le droit dans les -cas d'inscriptions tardives- d'adapter notre tarif, en cas de fluctuation du prix des billets d'avion.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance (rapatriement, assistance, maladie, accident, annulation et interruption de voyage, perte ou vol de bagages, frais de secours et de sauvetage), (voir la section "assurance")
- Le matériel personnel (cf. liste du matériel en fin de document),
- Les frais d'excédents de bagages pour le vol international;
- Les frais de cargo pour les vols internationaux et domestiques, y compris les taxes locales;
- Les frais de visa pour le Népal (voir la section «Visa/Passeport»);
- L'excédent de bagages personnel (au-dessus de 40kg) pour le transport en direction, et retour, du camp de base;
- Les dépenses inhérentes à un retour anticipé en cas d'accident, maladie, ou pour toutes autres

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

raisons non inhérentes à notre organisation;

- Toute(s) nuitée(s) supplémentaire hors programme (à moindre altitude pour des raisons personnelles, mal des montagnes, etc.);
- Les repas de midi et du soir (à l'exception du repas de clôture) à Katmandou, de même que tous les repas dans le cas des deux points susmentionnés;
- Un Sherpa à titre personnel (sur demande);*
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, internet, lessive, extra porteurs, boissons/bar, et toute(s) autre(s) dépense(s) personnelle(s);
- Tout voyage/visite additionnel(le);
- Pourboires (pour le staff: Guide Sherpa, équipe de cuisine, porteurs, muletier, guide culturel, chauffeurs);
- Toutes les autres dépenses qui ne sont pas incluses dans le prix de l'expédition mentionné ci-dessus.

*Veuillez prendre note que la réservation pour un Sherpa à titre personnel doit avoir lieu au plus tard 60 jours avant votre départ. Les frais additionnels sont à payer sur place à votre arrivée à Katmandou.

ASSURANCES

En ce qui concerne l'assurance, il y a deux aspects à considérer :

La garantie Annulation :

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

La garantie Assistance Rapatriement et Frais médicaux / Frais de recherche et de secours qui est obligatoire :

Nous vous proposons de souscrire le contrat global "Les Matins du Monde", spécial Haute Montagne, pour un montant de 3,50% du montant du voyage.

Sinon, certains contrats sont acceptables pour ce type de trek Haute montagne (c'est-à-dire qui ont des plafonds de garanties suffisants pour des secours en Montagne à l'étranger):

- La licence FFME
- La carte Vieux Campeur avec l'option adaptée en termes d'altitude/distance.

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

Règlement : Par chèque, virement, ou carte bancaire (NB : l'utilisation de la carte American Express entraîne un supplément de 1,5%).

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le [collectif des guides Expes.com](http://www.expes.com) est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »



**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Formalités Administratives :

Nationalité française, passeport valide six mois après la date présumé de votre retour. Visa à votre arrivée à Kathmandu, environ 40 dollars US, ou équivalent en €.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires du Népal dans votre pays.

Formalités spécifiques/Passeport/Visa:

Veuillez vérifier la validité de votre passeport. Votre passeport doit être valable 6 mois après la date de retour de votre voyage. Pour entrer sur le territoire népalais, vous avez besoin d'un visa simple, que vous pouvez obtenir : à votre arrivée au guichet d'immigration de l'aéroport Tribhuvan à Katmandou;

Munissez-vous de 2 photos passeport, ainsi que du montant correspondant aux frais de visa en US Dollars/Euro et remplissez le formulaire d'immigration qui vous est distribué dans l'avion;

- avant votre départ, auprès de l'ambassade ou consulat dans votre pays.

Les montants des frais de visa ainsi que les exigences spécifiques sont mentionnés sur internet sous: <http://www.immi.gov.np/>. Les montants se chiffrent entre 30\$ à 100\$ selon la durée de votre séjour, de 15 à 90 jours.

Monnaies/carte Visa

Dans la majeure partie du Népal, les prix sont indiqués en roupies népalaises (NPR), à l'exception de certains restaurants et grands magasins à Katmandou.

Dans certaines villes du Népal, mais principalement dans le quartier touristique de Katmandou (Thamel), il existe de nombreux bureaux de change. La majorité des grands hôtels proposent également un tel service à leurs clients.

La carte Visa/Master peut être utilisée comme moyen de paiement dans la majorité des grands magasins et restaurants à Katmandou.

Bagages :

Vol international:

Vérifiez soigneusement les indications tarifaires concernant le poids des bagages autorisé par la compagnie aérienne avec laquelle vous effectuez votre vol, le prix d'un kilo supplémentaire pouvant s'avérer coûteux selon les compagnies.

Sanitaires :

Pas de vaccinations obligatoires. Dans tous les cas il est fortement conseillé, surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels, d'avoir la vaccination D.T.T.A.B (Diphtérie, Tétanos, Typhoïde et Paratyphoïde). Ces informations sont données à titre indicatif, renseignez-vous auprès des organismes officiels.

Visite médicale : être en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage ! Une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative.

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort à cause de l'altitude.

Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - WWW.EXPES.COM

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »

**Thierry Garnier, François Lesavre,
Guides de Haute Montagne**

Pourboire :

Au Népal, et généralement en Asie, il est de coutume de donner un pourboire à la population locale impliquée dans le tourisme local. Bien que les pourboires ne soient pas une obligation, ils constituent une part importante du revenu au Népal/Asie. Ils peuvent être donnés en monnaie locale ou sont également appréciés en US Dollars/Euro.

Fuseau horaire avec le Népal:

Le Népal est situé dans le fuseau horaire UTC +5h45.

Par conséquent, le décalage horaire entre le centre de l'Europe et Katmandou, la capitale du Népal est de 5h45 durant la période de l'horaire d'hiver et de 4h45, durant la période de l'horaire d'été.

Important :

Cette fiche technique est associée à deux autres documents :

- La liste du matériel individuel nécessaire associée à une description indicative de la pharmacie individuelle,
- Un dossier visant à se préparer à une expédition de haute altitude et les règles à respecter.



Voyage Himlung Himal – Automne 2015

Thierry Garnier & François Lesavre Guide de Haute Montagne

thgarnier73@gmail.com - francoislesavre@club-internet.fr - www.expes.com

LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084

Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

« Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site »