Informations pratiques

Cette fiche peut paraître un peu longue mais prenez le temps de la lire vous aurez des informations qui faciliterons votre séjour.

Assurance *(cette rubrique s'allonge chaque année !!!)*

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. Pour les expéditions, il faut la couverture **recherches** et secours en montagne. Veillez également 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. La clause de recherche est fondamentale si vous envisagez de vous éloigner des principaux sentiers de trek. L'attention des randonneurs et alpinistes est appelée sur la nécessité de bien vérifier les montants garantis par leur police d'assurance (le tarif d'une évacuation héliportée s'élevant au minimum à 2400 Euros).
Pour les personnes effectuant des **voyages supérieurs à 3 mois**, vérifier précisément avec la compagnie d'assurance avant le départ de France les conditions retenues. Il est en effet fréquent que les assurances considèrent les séjours supérieurs à 90 jours comme une expatriation et que les contrats de rapatriement et de soins médicaux soient caducs une fois ce délai de 3 mois dépassé.
Pour les assurances par carte, il faut régler son vol international avec la carte support de l'assurance pour être assurer mais il n'y en a pas à notre connaissance qui assure le secours en montagne correctement.

Les fausses bonnes assurances : nous refusons donc ces deux assurances

- Vieux campeur : ne couvre pas en cas de maladie, seulement en cas d'accident ou MAM.
- Visa premier : ne rembourse (sur dossier) qu'au retour en France ; hors un hélicoptère ne décolle qu'avec un accord de paiement de l'assurance. De plus visa premier n'assure pas le MAM (mal des montagnes), considéré comme une maladie et non un accident. Pour le vieux campeur, c'est un accident !!!

Randocarte de le FFRandonnée + garantie Népal :
Cette carte donne droit à la fois à une assurance **annuelle** qui couvre à l'étranger les frais de secours en montagne et le rapatriement (pas l'alpinisme) et un magazine ainsi que l'accès à des stages. Coût : 30 € + 20 € + 4,20 € de frais de port. Contact : 01.44.89.93.93. ou inscription par le site : *www.ffrandonnee.fr*

Europ Assistance :
Ils proposent un contrat temporaire **sport et loisir** pour 29 € sur 3 mois qui couvre à l'étranger les frais de secours en montagne et la prise en charge d'un hélicoptère. Attention cette assurance ne couvre pas l'alpinisme, uniquement le trekking. Elle ne fait pas non plus le rapatriement, c'est donc un complément de votre assurance habitation ou carte bleu.
Contact : 01.41.85.85.41.

Pour l'alpinisme contacter la FFME ou le CAF avec leur assurance extension monde. Pour la FFME qui semble la plus sérieuse, il faut déclarer les dates et le lieu de votre expédition sur internet.

Nous sommes une agence de trekking népalaise et donnons ces indications pour vous faciliter la recherche d'une assurance adéquate. Glacier Safari Treks a un rôle de conseil mais ne pourra être tenu responsable du choix de l'assurance. **Il est de votre responsabilité de vérifier les clauses de votre contrat d'assurance**, ces clauses changent d'une année sur l'autre !!!

Santé

Pas de vaccin obligatoire.
Vaccins recommandés : BCG, DTP, Hépatites, Typhoïde (suivant la saison), méningite de Juin a Septembre.
Des indications pour préparer une petite pharmacie : Micropur pour le traitement de l'eau, pansements, bandages, gaze stérile, antiseptiques i, antibiotiques, aspirine (de préférence au paracétamol car l'aspirine lutte efficacement contre un début de mal d'altitude) antiseptique intestinal, vitamines C, collyre, pommade anti-inflammatoire, pastilles pour la gorge.
Mal d'altitude : consultez un médecin. Pour les sommets ou les treks en haute altitude il est conseillé de pratiquer un test en hypoxie dans un centre de médecine de montagne. (liste ci-dessous)
Paludisme : traitement nécessaire uniquement si vous vous rendez dans le Teraï de Mai a mi-Octobre.
Nous vous conseillons de consulter la page de l'ambassade de France très complète à ce sujet : http://ambafrance-np.org/article.php3?id_article=11

Budget – Change

Entrée de devise limitée de 5000 USD par personne (jamais contrôlée à notre connaissance). Change sur place dans les banques, hôtels et "Money exchange centers " à Thamel. Il est déconseillé de changer à l'aéroport. La monnaie est la roupie népalaise. Vous pouvez changer des Euros à Kathmandu et Pokhara. Il y a des distributeurs internationaux (roupies). Commissions importantes sur les paiements par carte.

Hébergement

Logement en hôtel à Kathmandu et à Pokhara, en lodge durant la randonnée ou bien en tentes, et en bungalow dans le Teraï. Lodge : il faut imaginer le confort des refuges français dans les années 70 – 80 avec des chambres doubles mais des sanitaires moins propres. Douche chaude ou chargement de batteries possible : supplément. Dans l'Helambu, les lodges sont un peu plus rustiques.

Niveau

Une bonne condition physique est nécessaire pour entreprendre un trekking. Il est conseillé de faire un contrôle médical avant de partir quant à une éventuelle contre-indication à un séjour se déroulant en haute altitude (si c'est votre cas).
Randonnée : une journée de randonnée débute par une tasse de thé. Puis, après avoir fait un brin de toilette, petit-déjeuner. Vers 8 h 00, nous commençons à marcher, chacun à son allure. Déjeuner et repos. Puis, nous repartons jusqu'au camp du soir. Nous avons marché 4 à 6 h 30. Un col se passe en groupe pour des questions de sécurité.
Expédition : pour se préparer physiquement à une expédition, il est important de s'entraîner en pratiquant de façon régulière un sport de fond. Il est inutile de forcer son organisme à des exploits, la régularité d'une activité est plus importante. Concernant, la nourriture, les sportifs peuvent parfois être trop attentifs à leur poids. Une ascension va être consommatrice d'énergie et vous perdrez sans doute du poids malgré les efforts de l'équipe cuisine, il est donc préférable de « faire un peu de gras » avant de partir.

Climat

Climat de haute montagne, sec et ensoleillé dans la journée avec des possibilités de pluie et de chute de neige en altitude. Froid le soir en altitude, en général gel la nuit au-dessus de 3 500 m.
Il existe maintenant des sites Internet en voici quelqu'un :

- Le site officiel népalais : http://mfd.gov.np/
- Météo Kathmandu : http://www.wunderground.com/global/stations/44454.html
- Météo pour les expé, avec image satellite, diagramme sur le vent, l'humidité en fonction de la pression : http://www.expeditionweather.info/index.php?page=211&mountain=EV

GLACIER SAFARI TREKS
YOUR GUIDE IN NEPAL

Equipement fourni en trek

En tentes : Tentes, matelas mousse, matériel de cuisine, tentes toilettes et tentes "déjeuners".
En lodges : Lit avec matelas, couverts fournis par la lodge.

Options possibles :

- Caisson hyperbare (12 € par jour)
- Téléphone satellite (location 12 € par jour avec une caution de 800 €, hors communications)
- Tables et chaise en camping
- Guide francophone (à partir de 8 personnes en pleine saison et supplément de 30 € par jour)

Equipement à prévoir

Plutôt un sac de sport ou un sac marin. **Pas de valise.** Nous vous fournirons un sur-sac marin pour le trek par personne pour protéger votre sac et pour éviter les lanières qui dépassent. Les porteurs attachent deux sacs et les portent avec une courroie qui ceint le front. Les sacs portés par des porteurs ne doivent contenir que le strict nécessaire à la randonnée. Rien de plus (13 kg maximum !). Vous pouvez laisser un sac à l'hôtel de Kathmandu avec le surplus de linge et vos vêtements de ville.
- Petit sac à dos pour les randonnées : vos papiers, appareil photos, gourdes, crème solaire, etc.
- Nous re-confirmons votre billet d'avion international pour éviter le sur booking.
- Sac de couchage (chaud - **température de confort** - 15°C) et drap cousu.
- Chaussures de marche de moyenne montagne et une paire de basket pour l'étape, chaussettes.
- Polaire et veste Gore tex, chemises ou T-shirts respirants, polaire épaisse ou doudoune légère, deux pantalons longs respirants, sous-vêtements de montagne. En décembre et janvier et toute l'année pour les treks en haute altitude (Rolwaling, Renjo, Dolpo…) prévoir une doudoune épaisse, des chaussures Haute-montagne et duvet -20°, des guêtres, sous-vêtements techniques chaud.
- Nécessaire de toilette, pharmacie usuelle avec vos médicaments personnels.
- Gourde, lampe frontale, piles (ramener en France les piles usagées), papier toilette, canif, etc. lunettes de soleil ou de glacier, casquette ou chapeau de soleil, bonnet, gants de montagne, etc.
- Des bâtons télescopiques peuvent éviter une grosse partie de la fatigue lors de descentes raides ou en escalier en montagne. Attention ils ne peuvent aller en cabine dans l'avion et donc doivent être dans votre gros bagage en soute. Protégez les pointes avec bouchons de liège et scotch.

N'oubliez pas, faites et refaites votre sac. En montagne, **il ne doit pas peser plus de 13 kg.** Pensez aux porteurs.

Où sommes-nous ?

L'agence se situe dans le quartier de **Lazimpat**. Ce quartier se situe à 1,5 kilomètres de Thamel vers l'hôtel Shangri-la. Juste avant que vous arriviez à l'hôtel Shangri-la en venant de Thamel, vous trouverez sur votre droite une petit ruelle un peu avant l'hôtel Shangri-la lorsqu'on arrive de Thamel qui vous emmène chez nous. Il faut suivre les petites affiches que nous n'avons pas toujours pu mettre à l'endroit le plus visible. Nous pouvons venir vous chercher l'Hôtel Shangri-la pour plus de facilité. Pour cela appelez nous au **4412116** ou **4423534** pour 5 à 10 Rps l'appel.

Bibliographie

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.
Regard sur l'Annapurna, de Maurice Herzog, Ed. Arthaud, 1951,
Annapurna face Sud, Chris Bonington, Ed. Arthaud, 1972,
Au Népal de Patrick de Panthou (Guides Bleus),
Le Népal aujourd'hui, de Maurice Piraux aux éditions J.A, 1987,
Népal de Robert Rieffel aux Ed Artthaud, 1991,
Népal de 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** de John Sanday aux Ed. Olizane - 1991,
Le Népal : une introduction à la connaissance du monde népalais, Marc Gaboriau, Kailash, 1995
Le Népal et ses populations de Marc Gaboriau au Ed. Complexe,
Le lexique de poche du voyageur francophone au Népal de Daniel Forni, Le petit trekkeur, 1988
Romans :
« Au coeur des Himalayas-Sur les chemins de Katmandou », d'Alexandra David Neel
« Journal d'un sahib au Népal » de Henry Sigayret. D'autres ouvrages d'Henry Sigayret sont disponibles à la vente dans notre agence.
« Les tambours de Kathmandu », de Gérard Toffin aux Ed. Payot, 1996
«Les Criminels de Kathmandou » de Ray Satyajit, Edi Kailash, Collect Les Exotiques, 1997
« Lumières du Népal », de Philippe Montillier, Ed. de la Boussole
« L'Everest poursuit son ascension », National Geographic France, n° 4, janvier 2000,
« Avec Zimba le Sherpa : randonnée au Népal », de Robert Rieffel, Ed. Kailash, 1991

Centres de Médecine de montagne

Hôpital Avicenne 125 route de Stalingrad 93009 Bobigny
Pr : Richalet, Dr. Fouillot Tél. : 01 48 95 58 32
E.N.S.A BP 24 74400 Chamonix Service médical
Dr Herry Tél. : 04 50 55 30 07
Hôpital Sud Biologie et Médecine du Sport Dr Tollenaere
Av. de Kimberley 38140 Echirolles Consultation Tél. : 04 76 76 54 94
C.H.U Clermont-Ferrand (G. Montpied) Service du Pr Coudert Dr Bedu
BP 69 63003 Clermont Ferrand cedex Tél. : 04 73 75 16 60 (matin)
Hôpital Saint Jacques service de Médecine du Sport Dr Potiron-Josse
85 rue St Jacques 44035 Nantes Tél. : 02 40 84 60 61
C.H.U de Purpan Exploration fonctionnelles et respiratoires
31059 Toulouse Cedex Dr Dugas Tél. : 05 61 77 22 90
Hôpital de Briançon
Centre Médico-Sportif 05100 Briançon Dr Cigarini Tél. : 04 92 20 10 33
Hôpital Arnaud de Villeneuve Exploration fonctionnelles et respiratoires
371 Av. du Doyen G. Giraud 34295 Montpellier Cedex
Dr Ramonatxo Tél. : 04 67 33 59 11

Hôpital Civil

Explorations fonctionnelles et respiratoires
1, Place de l'Hôpital 67091 Strasbourg
Drs Richard, Lonsdorfer et Doutreleau Tél : 03 88 11 62 85
Belgique Robert Naeije, Lab. of Phys. Erasme Camp 808 Lennik Road B-1070 Bruxels

Formalités

Visa et taxes :

Visa népalais à l'aéroport : prévoir une photo d'identité

- Séjour de 15 jours : 25 USD
- **Séjour de 30 jours : 40 USD**
- Séjour de 90 jours : 100 USD

Extension du visa : 15 jours supplémentaires : 30 USD, et 2 USD chaque jour au delà des 15 jours.
Taxe d'aéroport domestique : 170 Roupies à payer au moment du départ. Il n'y a plus de taxe internationale.
Si des personnes vous aident pour les bagages à l'aéroport, le pourboire maximum est de 1 €.

Permis de trekking :

Nous avons besoin de photos d'identité comme suit :

- Everest et Langtang : 1 photos
- Manaslu : 5 photos
- Mustang: 4 photos
- Nar-Phu: 4 photos
- Annapurna: 2 photos
- Autres régions : 2 photos

GLACIER SAFARI TREKS
YOUR GUIDE IN NEPAL

Fiche de renseignements Personnels

Document à imprimer avant votre départ et à remplir
(une fiche par personne sauf nom identique)

Partie à remplir en France

Nom : Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :
Adresse email :

Personne à prévenir en France
Nom : Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone 1 :
Numéro de téléphone 2 :
Adresse email :

Renseignements médicaux

Groupe sanguin : Allergie(s) connue(s) :

Partie à remplir lors du briefing à l'agence

- Numéro de visa :
- Date de validité du visa :

Renseignements à nous fournir lors du briefing à l'agence :

1) **Numéro de contrat** et numéro de téléphone de l'étranger de votre assurance, pour remplir notre formulaire lors du briefing.
2) Une photocopie de votre passeport.
3) Les photos d'identités (voir nombre ci-dessus en fonction de la région)