



Le Royaume du Mustang à cheval

NÉPAL MUSTANG

Participez à une **expédition à cheval au royaume du Mustang**. Depuis la vallée de la Kali Gandaki, coincée entre les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri, vous **randonnez à cheval au Népal** dans cet univers minéral et culturel grandiose longtemps fermé aux étrangers.

Randonnée Équestre	 20 jours (11 à cheval)	 À partir de 2 690 €	
---------------------------	---	--	---



Traversée à cheval d'un pont suspendu au Mustang



Montée à pied pour les cavaliers et les chevaux au Mustang



Cavalière sur un col au Mustang

ITINÉRAIRE

Les points forts

- Rencontres humaines authentiques avec les populations du Mustang.
- Une expédition avec mule de bat pour le transport des bagages limitant ainsi notre impact sur l'environnement.
- Une véritable immersion quotidienne au cœur des traditions du royaume et les nombreuses visites des monastères.
- Des paysages de montagnes extraordinaires.

Jour 1 — EUROPE - KATMANDOU

Vol pour Katmandou au départ de la France.

Jour 2 — KATMANDOU

À votre arrivée à l'aéroport international de Katmandou vous êtes accueillis par notre représentant et accompagnés jusqu'à votre hôtel. Premier briefing sur le voyage. Fin de journée libre dans la capitale. Le repas du soir est libre dans un des nombreux restaurants de la ville.

Nuit à l'hôtel.

Jour 3 — KATMANDOU - POKHARA

Départ en bus vers Pokhara, le trajet permet d'avoir un premier aperçu de la vie au Népal. Construite sur les bords du lac Phewa, Pokhara est située au pied du massif des Annapurna. Si la visibilité est dégagée vous pouvez admirer les cimes des géants qui surplombent la ville. Nuit à l'hôtel.

Les repas du jour ne sont pas inclus (déjeuner dans un petit restaurant sur la route et multiples possibilités à Pokhara)

Jour 4 — POKHARA - JOMSON (2720m) - Environ 10h de route

 Lodges Mustang

Longue journée de jeep qui vous emmène tout d'abord à Beni. Vous commencez ensuite la remontée des gorges de la Kali Gandaki qui sépare le massif

des Annapurna de celui du Dhaulagiri (8167m). La végétation s'estompe peu à peu pour devenir presque désertique avant d'arriver à Jomsom, à plus de 2900 mètres d'altitude. Installation au lodge et temps libre dans la petite ville.


Pour information, toutes les compagnies au Népal étant pour l'instant "black listées", nous ne pouvons organiser les transferts par avion.

Jour 5 — JOMSON - CHHUSANG (2980m) - 6h à cheval

 Lodges Mustang

Ce matin, vous faites la connaissance de vos montures et de l'équipe avant de partir pour votre première journée à cheval. Le chemin suit le large lit de la rivière Kali Gandaki dans un paysage désertique et lunaire. Le chemin est relativement plat et vous arrivez très vite à Kagbeni pour le repas de midi. Kagbeni est un village forteresse. Vous avez le temps d'en visiter les ruelles et le monastère de prêt de 500 ans. Kagbeni marque l'entrée dans le Mustang. Vous continuez ensuite de remonter les gorges de la Kali Gandaki, pour arriver au superbe village de Tangbe, véritable labyrinthe de ruelles. Une dernière heure vous mène à Chhusang, un regroupement de 3 villages dominés par des ruines de château et des orgues de terre rouges.


Jour 6 — CHHUSANG - SYANGBOCHE (3800m) - 6h à Cheval

 Lodges Mustang

La piste quitte les bords de la rivière pour monter tout d'abord au village de Chele, vous êtes maintenant dans le haut Mustang, chez les Lokpas. L'influence tibétaine est très présente et se traduit, entre autres, par les peintures sur les murs des maisons, sensées éloigner les mauvais esprits. Au dessus du village le sentier devient plus escarpé, taillé dans la falaise, il domine la Ghyakar khola. Vous passez un premier col, le Chele La (3600 m) avant d'arriver à Samar pour le repas de midi. L'après-midi vous passez encore deux autres cols, le Bhen La (3800 m) et le Yamdo La (3850 m), avant d'arriver au petit village de Syanboche.

Temps de marche à pied, environ 1h à 3500m d'altitude en montée.

Jour 7 — SYANGBOCHE - NYI LA (4010m) - TSARANG (3560m) - 6h à cheval

 Lodges Mustang

Vous commencez la journée en passant le petit col de Syanboche (3850 m). Une montée raide permet ensuite d'accéder au Nyi La (4010m) avec une superbe vue sur les Annapurna. Après le passage du col de Ghami La (3770 m), vous arrivez au petit village de Ghami, niché au milieu d'une oasis de verdure surplombée de falaises bleues, grises et rouges. L'après-midi, dans une ambiance désertique totale, vous remontez au Tsarang La (3870m) avant de redescendre vers Tsarang, un superbe village entouré de champs d'orge, de moutarde et de sarrasin, résidence d'été du roi du Mustang. Vous pouvez visiter le monastère.


Jour 8 — TSARANG - LO MANTHANG (3810m) - 4h à cheval

 Lodges Mustang

Vous commencez votre randonnée dans un paysage surprenant, teinté de toutes les nuances de gris et de jaune. Des habitations troglodytes et des gros chortens longent le chemin. Vous passez un col à 3850 m avant de découvrir la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo : Lo Manthang. L'après-midi, découverte de la vieille ville et ses ruelles étroites, la place du palais royal... Il est également possible de visiter plusieurs monastères aux peintures uniques, comprenant des mandalas de grande beauté.

Vous vous installez à Lo Manthang pour trois jours car il n'est pas permis aux étrangers de passer la nuit dans les villages plus au nord. Cela permet également d'envisager une journée de repos sans cheval, dans un environnement culturel riche si la fatigue se fait ressentir.

Jour 9 — LO MANTHANG - SAM DZONG (4150m)- LO MANTHANG (3810m) - 4h à cheval

 Lodges Mustang

Au départ de Lo Manthang vous partez vers l'est en direction de la frontière du Tibet. Sam Dzong est un village qui sera bientôt obligé de déménager, l'eau potable déjà très rare devenant de plus en plus empoisonnée par le sel qui fit autrefois la richesse du village. Les paysages sont magnifiques, probablement la journée la plus sauvage de tout le trek. Puis descente vers les grottes de Choser, visite du monastère de Nimphu, construit contre la falaise et de la grotte de Jhong, creusée dans la falaise sur l'équivalent de 5 étages. Puis retour à Lo Manthang.


Temps de marche à pied environ 2h à 4150m d'altitude en montée et en descente.

Jour 10 — TIJI ou LO MANTHANG - NYAMDO (4030m) - 6h à cheval

 Lodges Mustang


Vous entamez le chemin du retour. Vous repassez par le col au-dessus de Lo Manthang. Vous passez un autre petit col avant de redescendre vers le village de Dhi, au bord de la Mustang Khola. Vous continuez en remontant sur l'autre rive, dans un décor lunaire, au milieu d'immenses cheminées de fées. Poursuite jusqu'au petit hameau de Yara, connu pour les nombreuses habitations troglodytes présentes dans les falaises environnantes.

Jour 11 — YARA - LURI GUMBA (3800m) - YARA (3650m) - 5h à cheval

 Lodges Mustang

Aujourd'hui vous partez pour le magnifique monastère de Luri Gompa datant du 15ème siècle. Vous visitez ses belles fresques ainsi que les grottes de Luri. Vous retournez ensuite à Yara, pour y passer une deuxième nuit.

Jour 12 — YARA - TANGGE (3240m) - 6h à Cheval

 Lodges Mustang

Descente jusqu'à la rivière Dhee que vous traversez à gué, puis remontée jusqu'à un col situé à 3860 mètres d'altitude. Après cinq à six heures de chevauchée, vous atteignez Tangge, un village perdu à l'architecture unique connu pour son magnifique alignement de chortens et sa gompa.


Jour 13 — TANGGE - OAHA KA (4230m) - TETANG (3040m) - 9h à cheval

 Lodges Mustang

C'est aujourd'hui la plus longue journée de votre voyage. Vous traversez d'abord une petite rivière puis montez ensuite une pente soutenue jusqu'au col de Paha La à 4230 m d'altitude. Puis le sentier se promène ensuite sur une large croupe qui se rétrécit peu à peu pour finir en une superbe crête effilée que vous suivez en descente jusqu'à Tetang.

Il vous faudra descendre de cheval et marcher pendant environ 2 heures pour pouvoir tranquillement terminer cette longue journée.

Jour 14 — TETANG - GYU LA (4080m) - MUKTINAH (3760m) - 5h à cheval

 Lodges Mustang

De Tetang la piste monte tout d'abord doucement puis se redresse pour atteindre le dernier col de votre chevauchée à cheval : Le Gyu La (4077m) d'où vous avez une vue splendide sur les Annapurna et le Dhaulagiri. Descente à Muktinath pour votre dernière nuit dans le Mustang. Muktinath est un lieu de pèlerinage hindou, vous avez le temps, dans l'après-midi, de visiter son temple et ses multiples fontaines.

Temps de marche à pied d'environ 30 minutes à 3500m d'altitude en montée.

Jour 15 — MUKTINAH - JOMSON (2720m) - 5h à cheval

Départ en direction de Jomsom. En chemin, vous traversez de très beaux villages comme Jharkot et Lupra. Ce dernier est un des hauts lieux de la culture Bön, antérieure au Bouddhisme Tibétain. Vous retrouvez ensuite le lit de la Kali Gandaki jusqu'à Jomsom.

Jour 16 — JOMSON - POKHARA - Environ 10h de route

Vous quittez le Mustang en jeep qui vous ramènera à Pokhara en une petite dizaine d'heure. Vous pouvez le soir vous promener sur les bords du lac Phewa et déambuler dans les rues animées de Pokhara. Le repas du soir n'est pas inclus. Nuit à l'hôtel.

Jour 17 — POKHARA - KATMANDOU

Retour vers Katmandou. Après-midi libre à Katmandou. Les repas sont libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 18 — KATMANDOU

Vous avez aujourd'hui le plaisir de visiter quelques-uns des monuments de la vallée de Katmandou, avec un guide local francophone. Après-midi libre pour éventuellement déambuler dans les ruelles de Thamel et faire vos achats de souvenirs. Repas libres. Nuit à l'hôtel

Jour 19 — KATMANDOU - FRANCE

En fonction de l'heure de l'avion, début de matinée libre.

Transfert à l'aéroport 3 heures avant le décollage.

Jour 20 — ARRIVEE EN FRANCE

Arrivée en France.

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	PRIX VOL INCLUS	STATUT
05/09/2020	24/09/2020	2 690 €		Ouvert

Remarques sur nos prix

- Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN par adulte en chambre/tente double standard. Nous pouvons réserver vos vols sur simple demande. Nous consulter.
- Le groupe est composé de 4 à 8 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone.
- **IMPORTANT** : Les départs peuvent également être assurés à partir de 2 ou 3 cavaliers moyennant un supplément de 190 € par personne. Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.
- Si vous vous inscrivez seul(e) et que nous n'avons pas d'autres cavaliers susceptibles de partager votre hébergement, un supplément chambre individuelle de 150 € vous sera facturé à l'inscription. Ce supplément vous sera remboursé à condition que vous soyez disposé à partager votre hébergement et que nous trouvions un autre cavalier de même sexe pour ce partage.
- le permis d'entrée au Mustang n'est pas inclus. Il est de 500 USD. Vous pouvez le payer à l'arrivée ou nous pouvons vous le facturer, selon votre convenance.
- Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90kg.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours. Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNATEURS

1 guide local anglophone + 1 ou 2 aides en fonction du nombre de cavaliers

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval par cavalier pour la randonnée équestre

Mules de bât pour le transport des affaires

Muletiers en charge des animaux de bât et aides-logistiques

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transfert aéroport à Kathmandu

Bus touristique entre Kathmandu et Pokara A/R

Jeep privative pour les transferts entre Pokara et Jomson A/R

MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel standard base 2 personnes par chambre à Kathmandu et Pokara

Lodges et gîtes simples pendant la randonnée

REPAS

Pension complète du déjeuner du J4 au déjeuner du J15

Thé, café et goûter inclus. L'eau minérale n'est pas incluse.

DIVERS

Assurance pour les membres de l'équipe Népalaise.

Un caisson hyperbare

Notre prix ne comprend pas

Assurance Annulation Interruption et Rapatriement : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation Interruption : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires par personne : 15€ par dossier.

DIVERS

Pourboires équipes locales (environ 40€, à votre discrétion)

Entrées éventuelles dans les sites payants ou musées à Kathmandu et monastères au Mustang

REPAS

Les déjeuners et dîners des jours 2-3-17-18 et 19 si nécessaire

Boissons (eau minérale, soda...) et extras personnels

HÉBERGEMENT

Supp. de logement en chambre individuelle. Remboursable sous conditions.

TRANSPORTS

Visa pour le Népal

DIVERS

Permis d'entrée au Mustang 500 us \$

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Poney de l'Himalaya (hongre et jument) qui descendent du cheval de Przewalski en Mongolie. Adaptés au terrain et à l'altitude. Dociles, ils vivent dans les prés la journée et dans des endroits protégés la nuit (box, étages inférieurs des maisons individuelles...)

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

A l'aise à cheval en extérieur, aux trois allures et en terrain varié. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 90kg. Une expérience de la randonnée est fortement conseillée.

ALLURES

Le terrain est sec (poussière) et très caillouteux. Traversée de cols d'altitude et de rivières. Descentes pouvant parfois être raides.

Quelques passages à flanc de montagne (Attention pour les cavaliers sujets au vertige). L'allure principale est le pas mais trots et galops sont fréquents.

Important : il faut prévoir environ 1 à 2h de marche par jour. Des passages trop pentus ou compliqués vous obligent à marcher à côté de votre cheval régulièrement.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Pas de véhicule d'assistance (autonomie pendant 12 jours), les bagages sont transportés à dos de mules et des muletiers suivent la randonnée et rejoignent l'étape du soir.

Si le véhicule d'assistance est possible, l'intendance se fera en 4x4.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Une très bonne forme physique est exigée. Toute l'expédition se déroule entre 3000m et 4200m d'altitude. L'acclimatation est progressive.

Des marches à pied qui représentent environ 15% de la randonnée. En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent. Être prêt à de grandes variations de température entre la nuit et le jour. Gelées possibles la nuit.

Une expérience de randonnée à cheval sur plusieurs jours est un plus mais n'est pas obligatoire.

Partir en forme est un préalable à la construction d'un véritable échange avec les populations locales : le bien-être est communicatif, tout comme le sourire rompt les barrières dès le premier contact !

EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie Tibétaine tissé tapis de selle + couverture.

Les bombes ou casques ne sont pas obligatoires mais fortement conseillés. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

Hôtel de catégorie standard sur base d'une chambre double avec salle de bain privative à Kathmandu et Pokhara.

Pendant la randonnée, lodges et gîtes simples dans les villages.

Pour la partie trekking, les douches ne sont pas incluses dans le programme. Cela dépend de l'éloignement des villages et de leurs altitudes. Compter entre 150 et 500 roupies pour les douches.

REPAS

Pique-nique le midi et repas chaud le soir.

Pour la partie trekking, les boissons en bouteilles (eau, bière, coca...) ne sont pas incluses dans le programme. Cela dépend de l'éloignement des villages et de leurs altitudes. Compter entre 150 et 400 roupies pour 1 litre d'eau minérale, entre 200 et 600 roupies pour les bières (650 ml) et pour le coca entre 150 et 400.

EAU

Prenez garde à ne pas boire d'eau provenant d'une source dont vous n'êtes pas sûr. L'eau minérale est encore le seul moyen d'éviter les risques de turista et autres infections. Pendant la randonnée il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles de Micropur ou équivalent.

CLIMAT

Au Népal la mousson a lieu en été, sauf dans les régions du Dolpo et du Mustang qui sont protégées de celle-ci par les chaînes de Annapurnas et du Dhaulagiri. C'est donc la bonne période pour s'y rendre (De Mai à Octobre).

Les journées peuvent être très chaudes, jusqu'à 30° et les nuits froides. En altitude, le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent.

GUIDE EQUIPE LOCALE

Un guide Népalais anglophone. Un chef d'expédition, secondé par des muletiers, est responsable des chevaux et de l'itinéraire.

TIPS

Le pourboire est une institution au Népal. Il est d'usage de donner un pourboire aux membres de votre équipe (guide, chauffeur, cuisiniers...) mais aussi aux personnels des hôtels et restaurants. C'est pourquoi, certains de nos guides vous proposeront de faire une caisse commune en début du voyage afin qu'ils puissent gérer eux-même la distribution. Prévoir un budget d'environ 40 à 50 € par participant. Ceci n'est en rien une obligation et est laissé à l'appréciation de chacun.

Sensibilisation sur la valeur du geste et estimation : Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Les enfants qui reçoivent de l'argent pour des photos ou parce qu'ils mendient ne sont plus scolarisés, gagnent plus d'argent que leur père : ceci peut créer d'importantes distorsions dans les structures familiales (non-respect du père et des anciens) et peut déstabiliser l'économie du pays.

LISTE EQUIPEMENT

• Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.

Tête

• Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).

• Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)

• Un foulard ou un chèche pour protéger le visage du soleil très agressif à cette altitude

• Une paire de lunettes de soleil haute protection

Buste

- Tee-shirts en coton à manche longue + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou en matières techniques à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste imperméable et respirante

Jambes

- 2 culottes d'équitation
- 1 pantalon de rechange (randonnée)
- 1 pantalon imperméable
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps spécifique pour l'équitation
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes épaisses
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil

Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Dormir

- Sac de couchage chaud confort -5°/-10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie.

Divers

- Sac de voyage, de préférence un sac souple de maximum 15kg pendant la randonnée
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes
- Lampe frontale
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...)
- Papier toilette
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Une paire de jumelles éventuellement

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.

Spécifique altitude : Aspegic 1000, Duxil... pour maux de tête persistants dus à l'altitude, somnifère léger, Diamox ou Aldactazine en comprimés (sur prescription médicale, à n'utiliser que sur l'avis de votre médecin).

Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
- Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100

ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

- Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 Kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.
- En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.
- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

VISA & SANTÉ

Formalités

Un passeport en cours de validité et valable 6 mois après votre retour est indispensable dans presque tous les pays du monde pour les ressortissants français, belges et suisses. Vérifiez impérativement ce passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

Si vous voyagez avec des enfants mineurs, vérifiez les formalités de sortie du territoire les concernant. Vous pouvez demander des informations auprès de la mairie de votre domicile, ou de la préfecture et consulter le site Service- public <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14930>

POUR LE NEPAL :

Visa obligatoire obtenu directement sur place à l'aéroport de Katmandou.

Le prix du visa est d'environ 40 \$ pour un séjour de 30 jours (le visa se paie en USD, en EURO ou Roupies Népalaises).

Pièces à fournir à votre arrivée :

- Passeport valable 6 mois après la date de retour du voyage.
- 1 photo d'identité.

PERMIS SPÉCIAL POUR MUSTANG

- Copie de passeport
- Photos d'identité

AU PLUS TARD 3 SEMAINES AVANT LE DÉPART.

Merci de nous transmettre la photocopie de votre passeport ainsi qu'une photo d'identité en format JPG ou PDF

CONSEILS POUR L'OBTENTION DU VISA

Une compagnie aérienne peut vous refuser l'embarquement si vous n'êtes pas en possession de votre visa le jour du départ. Aussi, nous vous recommandons d'obtenir le visa népalais avant votre départ.

Pour faciliter l'obtention de votre visa, nous vous conseillons de vous adresser à un organisme spécialisé type :

Visas Express : www.visas-express.fr
Lyon Visa Services : www.lyonvisa.com
Action Visas : www.action-visas.com

...

ADRESSES DES CONSULATS

- Ambassade du Népal
45, bis rue des Acacias
75017 PARIS
Tél. : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
nepalinparis@noos.fr
- Ambassade du Nepal

Rue de la Servette 81
1202 Genève
Tél. : 022/733 26 00
Fax : 022/733 27 22
mission.nepal@bluewin.ch

- Ambassade du Nepal
Avenue Brugmann 210
1050 Bruxelles
Tél. : +32 (0) 2 346 26 58
Fax : +32 (0) 2 344 13 61
nepal@pandora.be
- Ambassade à l'étranger
Lazimpat BP 452
Katmandou
Tél. : +977 (1) 4 412 332
Fax : +977 (1) 4 418 288

Santé

Recommandations sanitaires :

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ :

O.M.S - <http://www.who.int/fr/>

Institut de veille sanitaire - <http://www.invs.sante.fr/>

Institut Pasteur - <http://www.pasteur.fr>

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité de Cheval d'Aventure ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

Pour ce pays :

Mal Aigu des Montagnes (MAM) : Il peut poser problème à partir de 3 000 m, plus fréquemment au dessus de 4000 mètres. Le MAM provient d'une mauvaise adaptation des échanges gazeux du corps à la baisse de pression atmosphérique. Il en résulte des troubles connus sous le nom d'œdèmes pulmonaires ou cérébraux. Si un début d'œdème reste bénin, un œdème fort peut s'avérer mortel. Les facteurs de déclenchement principaux du MAM sont : fatigue, déshydratation, Il est donc absolument impératif de :

- S'hydrater plus que nécessaire : 3 litres par jour à 3000 mètres, 4 litres à 4000 - 5000 mètres).

- Signaler à votre guide pendant la randonnée les éventuels premiers symptômes de MAM : toux, fatigue, mal de tête, respiration difficile, nausée. Un début de MAM identifié se règle facilement. Par contre, un MAM "caché" peut devenir grave si on continue à prendre de l'altitude.

Un MAM naissant se traite en arrêtant de prendre de l'altitude. Un MAM développé se traite en perdant impérativement de l'altitude.

Un caisson hyperbare accompagne ces circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 mètres. La pharmacie contient du Diamox, diurétique puissant adapté au MAM. Un briefing vous sera proposé en début de parcours.

Pas de vaccins obligatoires pour le Népal.

Les vaccins conseillés sont la fièvre typhoïde, les hépatites A et B et les méningites A et C ainsi que le vaccin contre l'encéphalite japonaise uniquement dans la zone du Terai.

Etre à jour des vaccinations courantes: Polio, Tétanos, BCG, etc...

Assurance

Vous devez absolument être assuré en assistance et rapatriement pour participer à nos voyages.

Nous vous proposons une assurance MULTIRISQUES comprenant l'annulation, l'interruption et l'assistance rapatriement pour tous les pays du monde où nous voyageons. En cas d'incident au cours du voyage, les accompagnateurs connaissent bien les procédures de rapatriement ou d'assistance. Leur mise

en jeu est ainsi largement facilitée.

Si vous ne souscrivez pas notre assurance MULTIRISQUES, nous vous demandons de signer une décharge de responsabilité et de vérifier que vous êtes assurés par ailleurs. Vérifiez les garanties souscrites et les processus de déclenchement, emportez avec vous le numéro de téléphone d'urgence de votre assurance.