

TREKKING

# TREKKING EVEREST TROIS COLS

---

La randonnée exigeante dans la vallée de Khumbu, bien plus que le camp de base de l'Everest.



# NÉPAL



---

Atteignez le camp de base de l'Everest et le Kalapattar en abandonnant l'itinéraire habituel. Découvrez les plus beaux recoins du Khumbu en traversant les trois hauts cols lors d'une route plus exigeante et moins fréquentée.

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/fr/everest-three-high-passes-trek>

## MOIS RECOMMANDÉS

---

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER



## PRIX

---

**À partir de 2.225€ /personne**

Réductions pour groupes





# Points forts

---

- ATTEIGNEZ L'EBC EN QUITTANT L'ITINÉRAIRE NORMAL.
- DÉCOUVREZ TOUTES LES VALLÉES DU KHUMBU.
- TRAVERSEZ LES COLS RENJO LA (5415 M), CHO LA (5367 M) ET KONGMA LA (5535 M).
- TREKKING EN PETITS GROUPES PRIVÉS.

# Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
4	Standard	01/09/2026 12:00:00 - 08/12/2026 13:00:00	22	2.225€
4	Standard	01/03/2026 12:00:00 - 31/05/2026 13:00:00	22	2.225€
4	Standard	01/09/2025 12:00:00 - 08/12/2025 13:00:00	22	2.190€
2	Standard	15/09/2026 12:00:00 - 08/12/2026 13:00:00	22	2.560€
2	Standard	01/03/2026 12:00:00 - 31/05/2026 13:00:00	22	2.560€
2	Standard	01/09/2025 12:00:00 - 08/12/2025 13:00:00	22	2.475€

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

# Groupe ouvert

*Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs*

Détails du voyage	Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
✘ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés				

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

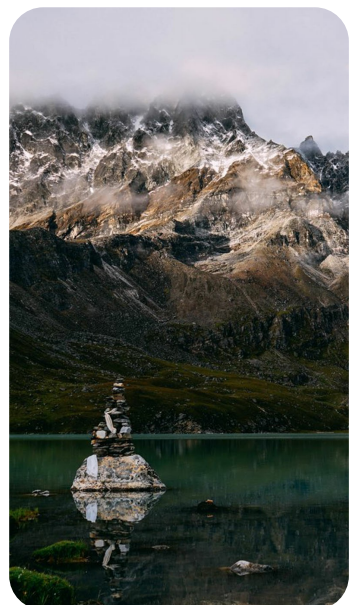
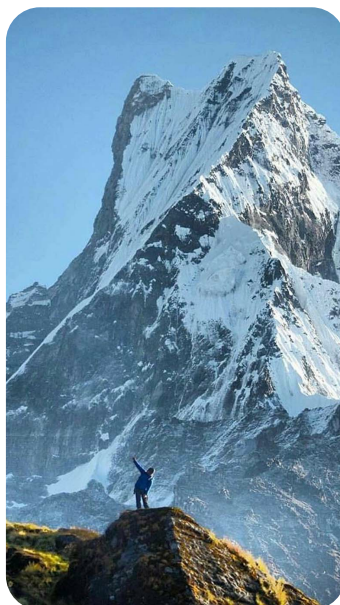
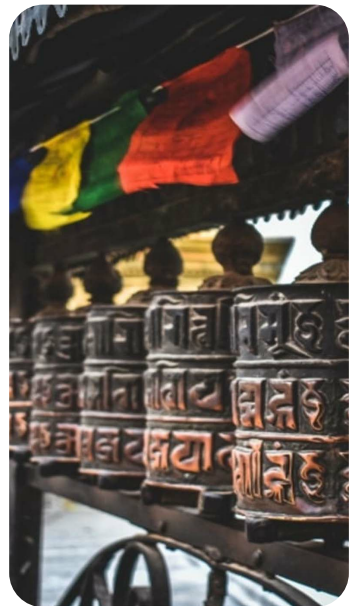
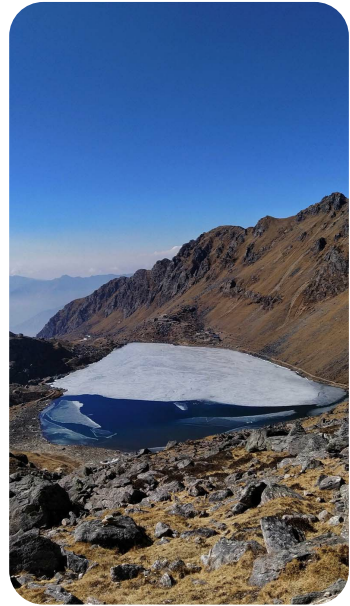


## *Inclus*

- Transfert privé aller-retour depuis et vers l'aéroport
- Hôtel à Katmandou (classe touriste) avec petit-déjeuner inclus (chambre partagée)
- Transport et vol vers Lukla
- Hébergement dans les refuges disponibles pendant le trekking (basé sur des maisons de thé) (chambre partagée)
- 3 repas fixes (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) suggérés par le guide pendant la marche
- Taxes des parcs nationaux et tarifs TIMS
- Un guide de trekking anglophone (Sirdar)
- Porteur (un pour chaque 2 personnes). Porter un maximum de 20 kg au total, bien que 8-10 kg par personne soit conseillé
- Salaire quotidien du personnel népalais, nourriture et hébergement
- Assurance pour guides et porteurs
- Conseils techniques et matériel.

## *Non inclus*

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer)
- Boissons pendant l'itinéraire
- Déjeuner et dîner à Katmandou
- Assurance voyage/médicale/annulation et secours (nous pouvons la gérer)
- Frais liés à des blocages routiers/glissements de terrain/calamités naturelles/greves
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la section "INCLUS".





# Itinéraire

## JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Transfert à l'hôtel. Après-midi libre : nous pourrions visiter la stupa de Swayambhu (temple des singes), nous perdre dans les rues de Thamel ou dîner notre premier Dal bhat (le plat le plus traditionnel de la gastronomie népalaise).

**Hébergement :** hôtel 3 étoiles.

## JOUR 2 : JOUR LIBRE À KATMANDOU

Journée libre à Katmandou pour effectuer les démarches de permis et pouvoir effectuer les derniers achats pour le trekking. Vous pouvez profiter de certains de nos services supplémentaires : vol matinal vers l'Everest ou une journée d'excursion culturelle dans la vallée de Katmandou (réservable au moment de la réservation ou plus tard).

**Hébergement :** hôtel 3 étoiles

**Repas :** petit-déjeuner.

## JOUR 3 : VOL VERS LUKLA

Très tôt le matin, transfert à l'aéroport de Ramechap (4 heures en voiture) pour prendre le vol vers Lukla. Le vol vers Lukla est une expérience unique en soi. L'aérodrome est en pente et la différence entre les deux extrémités de la piste est de seulement 60 mètres. Trekking vers Phakding (2600 m) avec un paysage vert impressionnant et vue sur Kusum Kangharu.

Environ : 3 h, 7,5 km, +300/-500

**Hébergement :** maison de thé

**Repas :** petit-déjeuner + déjeuner + dîner.

## JOUR 4 : TREKKING VERS NAMCHE BAZAAR

Nous suivons le Dudh Koshi, montant à travers des forêts de pins et de cèdres de l'Himalaya, jusqu'au célèbre village de Namche Bazaar (3440 m). Le village de Namche est un ancien poste commercial où les commerçants népalais et tibétains échangent sel, viande séchée et textiles. En plus d'être une destination splendide pour acheter de l'artisanat traditionnel, Namche reste le poste commercial central du Khumbu et attire des commerçants de l'Himalaya et des terres basses. Vous passerez deux jours à Namche pour vous acclimater, visiter les marchés locaux et passer du temps avec votre équipe.

Environ : 5 h, 10,6 km, +1250/-450

**Hébergement :** maison de thé

**Repas :** petit-déjeuner + déjeuner + dîner.

## **JOUR 5 : NAMCHE BAZAAR ET POINT DE VUE SUR L'EVEREST**

Cette journée est spécialement conçue pour l'acclimatation. Nous marcherons jusqu'à l'aéroport de Syangboche (3 700 m), considéré comme le plus haut aéroport du monde, puis continuerons jusqu'à l'Everest View Hotel pour profiter d'excellentes vues panoramiques sur l'Everest, Lhotse, Amadablam, Tawache, etc. Sur le chemin du retour, nous visiterons le musée sherpa de la culture de l'Everest et la galerie de photographie.

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

## **JOUR 6 : TREKKING VERS THAME (3 750 M)**

Le sentier mène au village historique de Thamo, une promenade facile à travers une vallée pittoresque. Thamo, un petit village sherpa, offre un aperçu de la vie locale. Après avoir exploré le village, la marche continue vers Thame, où vous ferez une pause pour le déjeuner. Dans ce village, vous aurez l'occasion d'explorer la culture sherpa, avec une visite d'une petite centrale hydroélectrique. Nuit en refuge.

Environ : 5 h, 8,7 km +650/-250

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

## **JOUR 7 : JOUR D'ACCLIMATATION À THAME**

La journée est dédiée à l'acclimatation, ce qui vous permettra d'explorer la vallée et de vous préparer pour le prochain passage de Renjo La. Vous pouvez visiter le monastère local ou vous aventurer à Tashi Lapcha Tal, une randonnée aller-retour de 5 à 6 heures nécessitant un déjeuner à emporter.

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

## **JOUR 8 : MARCHE VERS LUNGDEN (4 500 M)**

Le trekking continue par une marche facile jusqu'à Marlung le long de la rivière Bhote Koshi. Après une courte pause, le sentier monte à travers une vallée sèche jusqu'à Lungden. La randonnée offre des vues impressionnantes sur des sommets enneigés. Comme Thame est le dernier village sherpa, vous éprouverez aujourd'hui la solitude des montagnes. À l'arrivée, envisagez une courte promenade au-dessus du refuge pour aider à l'acclimatation.

Environ : 5 h, 9 km +650/-100

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 9 : MARCHE VERS GOKYO (4 800 M) PAR LE COL RENJO LA (5 415 M)**

Commencez par une montée, suivie d'une section plus facile, avant d'affronter une montée difficile au sommet du col Renjo La. De là, profitez des vues impressionnantes sur le mont Everest, le mont Nuptse et le lac Gokyo spectaculaire. Descendez au Troisième Lac et installez-vous dans votre refuge à Gokyo pour la nuit.

Environ : 6 h, 11,3 km +1050/-640

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 10 : MARCHE VERS GOKYO RI (5 330 M) ET THAKNAK (4 750 M)**

Tôt le matin, montez à Gokyo Ri pour contempler un lever de soleil inoubliable et des vues panoramiques sur l'Everest et l'Himalaya. Après avoir profité des vues, retournez à Gokyo pour le petit-déjeuner, puis descendez à Thaknak, en passant par le Deuxième Lac et en traversant le glacier.

Environ : 4 h, 4 km +100/-150 (Gokyo Ri optionnel)

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 11 : TRAVERSÉE DU COL CHO-LA (5 367 M) JUSQU'À DZONGLA (4 850 M)**

Préparez-vous pour une journée difficile en traversant le col Cho-La. Bien que le col lui-même ne soit pas trop difficile, la montée raide et la traversée du glacier exigent de la prudence. Après avoir traversé, descendez à Dzongla pour passer la nuit, en profitant du paysage impressionnant de haute altitude.

Environ : 6 h, 8,7 km +800/-650

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 12 : TREKKING VERS LOBUCHÉ (4 900 M)**

Après un petit-déjeuner chaud, descendez par un sentier relativement facile jusqu'à Lobuche. La courte randonnée vise à permettre l'acclimatation en gagnant de l'altitude. Après vous être installé, explorez le glacier proche de l'Everest.

Environ : 2 h, 6,7 km +250/-170

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

### **JOUR 13 : TREKKING VERS GORAK SHEP ET KALAPATTHAR (5 160 M)**

Marche vers Gorak Shep par un sentier rocheux, avec vue sur le mont Everest, le mont Nuptse et le mont Pumori. Après être arrivé à Gorak Shep, montez à Kalapatthar, un point de vue privilégié pour voir l'Everest et les sommets environnants. Prenez de superbes photos avant de redescendre à Gorak Shep pour passer la nuit.

Environ : 2 h 5 km +330/-100 (montée à Kalapatthar +3 h, 4,8 km +470/-470)

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

### **JOUR 14 : TREKKING VERS LOBUCHÉ**

Descente de retour à Lobuche lors d'une courte randonnée, qui vous permettra de vous reposer et de vous préparer pour l'étape suivante. Prenez votre temps pour vous détendre et profiter de l'environnement.

Environ : 2 h, 5 km +100/-330

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

### **JOUR 15 : TREKKING VERS CHUKUNG VIA KONGMA LA PASS (5 530 M)**

Commencez la journée par une randonnée sur le glacier de Khumbu en direction est. Traversez le glacier et la rivière puis montez jusqu'au col de Kongma La, le col le plus haut de la randonnée. Il n'y a pas de sources d'eau sur le chemin, il est donc conseillé d'emporter beaucoup d'eau. Le sommet offre des vues impressionnantes à 360 degrés des sommets environnants. Descendez abruptement dans la vallée de Chukung pour passer la nuit.

Environ : 7 h, 9,8 km +720/-910

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

### **JOUR 16 : ASCENSION DU CHUKKUNG RI (5 550 M) ET NUIT À DINGBOCHE (4 410 M)**

Après le petit-déjeuner, montez à Chukkung Ri, un point de vue classique qui offre des vues sur Lhotse, Makalu, Island Peak, Ama Dablam et l'Himalaya. Retournez à Chukkung pour le déjeuner, puis marchez jusqu'à Dingboche pour passer la nuit.

Environ : 2 h, 4,6 km +20/-420 (optionnel Chukkung Ri +3 h 4,7 km +660/-660)

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 17 : TREKKING VERS TENGBOCHE (3 867 M)**

Profitez d'une journée relativement facile de descente dans la vallée. Le paysage change à mesure que vous traversez des villages sherpas. Après Pangboche, descendez jusqu'à la rivière, traversez le pont et montez à Tengboche, où se trouve le plus ancien monastère de la région. L'après-midi, visitez le monastère pour assister à une cérémonie de chants bouddhistes.

Environ : 4 h, 10,5 km +320/-800

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 18 : TREKKING VERS MONJO (2 680 M)**

Commencez par une descente vers Phunkethanga, un petit hameau avec des maisons de thé. Continuez en descendant par un sentier forestier, traversez la rivière Dudh Koshi et montez abruptement jusqu'à Sanasa, puis continuez jusqu'à Namche Bazaar. Enfin, marchez jusqu'à Monjo pour passer la nuit. Nuit en refuge.

Environ : 6 h, 14,3 km +690/-1700

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 19 : TREKKING VERS LUKLA (2 800 M)**

La randonnée continue le long de la rivière Dudh Kosi jusqu'à la petite piste d'atterrissage de Lukla, où vous prendrez votre vol de retour vers Katmandou.

Environ : 5 h, 12,8 km +760/-750

**Hébergement : maison de thé**

**Repas : petit-déjeuner + déjeuner + dîner.**

#### **JOUR 20 : VOL DE RETOUR À KATMANDOU**

Incroyable vol panoramique de 30 minutes de retour et arrivée à Katmandou.

**Hébergement : hôtel 3 étoiles**

**Repas : petit-déjeuner.**

#### **JOURS 21/22 : JOURS LIBRES À KATMANDOU**

Journée libre à Katmandou. Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

**Hébergement : hôtel 3 étoiles**

**Repas : petit-déjeuner.**

### **Services supplémentaires :**

**Vol matinal vers l'Everest :** vol d'environ 1 heure pour voir/toucher le mont Everest (nous volerons à seulement 8 km du sommet). Comprend le transfert aller-retour à votre hôtel. (Départ à 5h15 et retour pour le petit-déjeuner).

**KTM Cultural Tour 1 :** Tour d'une journée pour visiter 3 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : Temple Pashupatinath + Stupa Boudhanath + ville de Bhaktapur. (Guide culturel anglophone ou francophone inclus), nuit supplémentaire à l'hôtel et repas non inclus.

**Tour culturel KTM 2 :** tour d'une journée pour visiter 3 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : ville de Patan + place Durbar de Katmandou + stupa Swayambhu Nath. (Guide culturel anglophone ou francophone inclus), nuit supplémentaire à l'hôtel et repas non inclus.

**Nuit supplémentaire :** une nuit supplémentaire à KTM (comprend le petit-déjeuner en chambre partagée ou individuelle).

Vous pouvez réserver les services supplémentaires au moment de la réservation de votre voyage ou plus tard.

### **Politique de paiement et d'annulation**

Réservation Initiale : Pour garantir votre place, un acompte de 30 % du montant total du voyage est demandé au moment de la réservation.

Paiement Final : Le montant restant, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, les vols ou autres services optionnels, doivent être réglés en totalité au moment de la réservation.

Assurance Annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage afin d'obtenir le remboursement de l'intégralité du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut se désister du voyage réservé, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf les pénalités indiquées, mais devra également régler à l'Agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si celui-ci n'a pas lieu faute d'avoir atteint le nombre minimum de places nécessaires, le client pourra conserver le crédit pour de futurs voyages ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3.

#### **REMBOURSEMENT INTÉGRAL JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT.**

Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement de 100 % du montant du voyage.

Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement de 50 % du montant du voyage.

Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun montant déjà versé ne sera remboursé.

\*Des frais de gestion de 250€ s'appliquent.

\*Aucun frais d'annulation ne sera remboursé pour les réservations déjà émises. S'il existe d'autres frais non remboursables déjà émis, ceux-ci ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à payer.

\*Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en qualité de détaillant/commercialisateur. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 2 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour pouvoir confirmer le départ. En cas de non atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur pourra annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable pouvant aller jusqu'à 20 jours calendaires avant le départ. Pour les départs privés ou voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage conçu spécifiquement pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté à cette configuration. En cas d'annulation pour non atteinte du minimum requis, le voyageur aura droit au remboursement intégral des montants versés, sans compensation supplémentaire.

## Liste du matériel

<p><b>VÊTEMENTS FONCTIONNELS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veste Hardshell (Gore Tex imperméable)</li><li>• Pantalons légers imperméables</li><li>• Veste chaude : doudoune ou primaloft</li><li>• Polartec léger</li><li>• Pantalons thermiques et t-shirt pour dormir au refuge</li><li>• Pantalons de trekking</li><li>• T-shirts techniques (séchage rapide)</li><li>• Sous-vêtements (de préférence pas en coton)</li></ul> <p><b>TÊTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Casquette légère pour le soleil</li><li>• Bonnet en laine</li><li>• Tour de cou (type buff)</li><li>• Lunettes de soleil</li></ul> <p><b>MAINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gants thermiques pour le froid</li><li>• Bâtons de trekking</li></ul> <p><b>PIEDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chaussettes (de préférence pas en coton)</li><li>• Bottes de trekking ou chaussures de trail</li><li>• Claquettes pour le lodge ou sandales de trekking avec bride au talon</li></ul>	<p><b>SACS À DOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sac à dos léger pour la randonnée du jour</li><li>• Housse de sac imperméable</li><li>• Sac en toile type duffle bag (max 12,5kg par personne)</li></ul> <p><b>MATERIEL POUR LE LODGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sac de couchage</li><li>• Bouchons d'oreilles</li></ul> <p><b>ACCESSOIRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lampe frontale et batterie ou batteries de recharge</li><li>• Crème solaire, baume à lèvres et after-sun</li></ul> <p><b>MANGER/BOIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Système d'hydratation minimum 1l (Camelbak ou gourde)</li><li>• Thermos (optionnel)</li><li>• Snacks, fruits secs, barres énergétiques...</li></ul> <p><b>ÉQUIPEMENT DE VOYAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vêtements décontractés</li><li>• Passeport, Visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination</li><li>• Serviette en microfibre</li><li>• Couverture de survie.</li><li>• Trousse de premiers secours et médicaments.</li><li>• Mobile et montre avec trace de la route (optionnel)</li><li>• Powerbank, appareil photo, câbles de charge, écouteurs, livre...</li></ul>
--	---

# FAQs

## Quel niveau physique et technique est requis ?

Un niveau minimum permettant de réaliser un itinéraire de montagne avec 1250m de dénivelé en une journée est nécessaire. Ce n'est pas un itinéraire exigeant et des journées avec de courtes marches sont entrecalées pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des journées de trekking. Pendant l'itinéraire, nous pouvons porter un petit sac à dos avec les affaires utilisées durant la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au refuge suivant.

## Comment organiser le sac avec le matériel que portera le porteur ?

Le porteur porte le matériel de 2 personnes (maximum 12kg par personne). Vous devez partager un sac entre deux personnes et le donner au porteur. L'idéal est un sac de voyage d'environ 80L. L'autre valise restera à l'hôtel à Katmandou.

## Sac à dos pendant l'itinéraire :

Prenez un petit sac à dos qui vous permette de porter une veste, une gourde et quelques barres ou fruits secs. Tout le matériel non utilisé pendant la journée est porté par les porteurs.

## Crampons

Il peut y avoir de la neige ou de la glace dans les zones hautes du trekking, bien que cela soit rare. Les conditions peuvent changer rapidement, surtout dans les cols à plus de 5 000 mètres. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur les surfaces glissantes ; pour les trekkings, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

## Argent liquide :

À Katmandou, il est généralement possible de payer par carte (restaurants, taxis, boutiques de souvenirs... ce n'est pas courant). À partir de là, il n'y aura plus de distributeurs automatiques. Il est essentiel d'avoir de la monnaie locale. Vous pouvez apporter des euros ou des dollars et les échanger directement contre des roupies à l'aéroport ou à Thamel le jour de l'arrivée.

## Montant recommandé en liquide :

Il est recommandé d'avoir au minimum 250 € en espèces pour les dépenses non incluses, telles que les boissons ou repas à Katmandou, ainsi que pour les pourboires.

## Pourboires

Un pourboire est généralement donné à la fin du voyage (non obligatoire, mais fortement recommandé), en espèces (ils n'ont pas de terminal bancaire). Guides : 5 à 10 USD par personne et par jour. Pour les trekkings plus longs (comme le circuit des Annapurnas ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, atteignant 10-15 USD par personne et par jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour les trekkings plus longs ou exigeants, ils peuvent envisager d'augmenter à 5-7 USD.

## Conditions d'hygiène dans les lodges :

À mesure que vous gagnez en altitude, les hébergements sont beaucoup plus basiques. Il est recommandé d'apporter des lingettes humides et un sac de couchage pour éviter d'utiliser les couvertures.

### **Douches et eau chaude :**

Dans les zones les plus hautes, les douches avec eau chaude sont très rares. Il est TRÈS facile de prendre froid, ce qui multiplie les problèmes liés au mal d'altitude. NOUS RECOMMANDONS d'éviter de se doucher. Les lingettes humides sont une bonne alternative pour maintenir l'hygiène.

### **Dans quel hôtel allons-nous séjourner ?**

La première et la dernière nuit, nous séjurerons à l'International Guest House de Katmandou. Les autres nuits, nous dormirons dans divers refuges rencontrés en chemin. Le programme propose un hébergement en chambres partagées. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez le préciser lors de la réservation.

### **Médicaments pour l'altitude :**

Les itinéraires sont progressifs pour éviter (dans la mesure du possible) le mal des montagnes. Les guides disposent d'une trousse complète de premiers secours, comprenant un oxymètre de pouls. Pour des médicaments comme Edemox ou similaires, consultez votre médecin, bien qu'ils ne soient pas nécessaires.

### **Téléphone portable et carte SIM :**

Vous pouvez acheter une carte SIM à votre arrivée. Chaque zone du Népal a un opérateur différent. Consultez notre équipe pour savoir lequel fonctionne dans chaque zone. Avec une recharge de 15-20 €, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp lorsque la couverture est disponible. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

### **Est-il nécessaire d'emporter un complément ou un récupérateur ?**

Les compléments peuvent être utiles, mais ne sont pas indispensables. Il est intéressant de prendre du fer les jours précédant le début d'une activité en altitude. Vous pouvez consulter votre médecin ou nutritionniste.

### **Pastilles purificatrices**

Achetez toujours de l'eau en bouteille ou bouillie dans les lodges.

### **Répulsif anti-moustiques**

Le répulsif peut être utile les premiers jours, mais n'est pas nécessaire dans les zones hautes (facultatif).

### **Carnet de vaccination :**

Aucun vaccin obligatoire pour voyager au Népal.

### **Adaptateurs de prise**

Ce sont les mêmes qu'en Europe.

### **Quelles sont les exigences de passeport et de visa ?**

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal offre un visa à l'arrivée pour la plupart des pays, ce qui peut accélérer le processus et éviter les files d'attente à l'atterrissage si vous soumettez votre demande en ligne via ce lien officiel. À votre arrivée, dirigez-vous vers le guichet bancaire de l'aéroport international Tribhuvan avec l'ID de soumission (page de confirmation) que vous avez reçu après avoir rempli le formulaire de demande de visa pour le Népal. Payez les frais correspondants en espèces puis, après paiement, rendez-vous au guichet de l'officier d'immigration avec votre passeport original pour obtenir le visa. En ce qui concerne le visa, restez à jour car les politiques d'immigration changent fréquemment. Il est donc conseillé de vérifier les informations près de la date prévue de votre voyage. À ce jour, en février 2025, les frais de visa touristique pour le Népal sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.





# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

Trekking

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

