HM HORIZON MONTAGNE
Expédition

www.horizonmontagne.com
Hameau de Pallusieux 08
11010 Pré Saint Didier
Aoste Italy
tel +39 0165 87001
mob. +39 333 6108056
info@horizonmontagne.com

UPPER MUSTANG TREK

16 jours Europe - Europe

AVANT-PROPOS

Le Haut Mustang est un endroit unique au Népal. Bien qu'il soit situé à la frontière de l'une des régions de trekking les plus populaires du pays, l'Annapurna, le Mustang est un monde à part avec ses paysages semi-aride spectaculaires et son patrimoine distinctif tibétain. Un trek ici ne ressemble à aucun autre au Népal, ici il est davantage axé sur l'exploration culturelle et les paysages spectaculaires.

Située à l'extrémité sud du plateau tibétain, la région du Haut Mustang au Népal rappelle un Tibet ancien et vierge. C'était autrefois un royaume séparé, connu sous le nom de Royaume de Lo, avec une famille royale qui dirigeait la région depuis sa capitale fortifiée de Lo-Manthang. La monarchie a été abolie lorsque le Népal est devenu une république démocratique en 2008.

Le Haut Mustang est l'une des plus anciennes régions habitées de l'Himalaya. Son paysage aride et désertique est parsemé d'anciens monastères bouddhistes, de gorges fluviales profondes, de canyons balayés par le vent et de villages pittoresques qui semblent suspendus dans le temps. La région est célèbre pour ses grottes célestes, où les archéologues ont découvert des restes humains momifiés, des reliques bouddhistes et des artefacts datant de plus de deux mille ans.

Un voyage dans le Haut Mustang vous emmènera dans un désert de haute altitude et dans les colonies isolées de communautés bouddhistes qui partagent des liens étroits avec le Tibet. Ici, vous pourrez découvrir le style de vie authentique du Mustang, l'agriculture de subsistance et une culture profonde, riche et fière enracinée dans le bouddhisme tibétain. Avec ses maisons en terre à toit plat, ses immenses chortens en argile, ses villageois gardant des yaks vêtus de leurs chubas traditionnels et ses cavaliers occasionnels chevauchant à travers les plateaux, le Haut Mustang vous donnera certainement l'impression d'être au cœur des hauts plateaux tibétains.

Ce trek dans le Haut Mustang vous fera traverser des villages traditionnels de style tibétain, traversant des champs de blé et d'orge à une altitude comprise entre 2720 et 4280 mètres. Marcher dans ce paysage vous fera voyager dans le temps.
Les récents aménagements routiers dans la région obligent certaines parties de l'itinéraire à traverser la route carrossable. Cependant, cette boucle est-ouest exploite au maximum les sentiers et, lorsque cela est possible, en empruntant des sentiers isolés et rarement utilisés par les randonneurs.
Nous visiterons le Haut Mustang en passant une journée à explorer l'ancienne capitale de Lo, Lo-Manthang, et les sites les plus importants des environs.

L'ITINERAIRE

JOUR 1 **Vol Europe - Kathmandu - Nepal**
Vol depuis l'Europe vers Katmandou, la capitale du Népal, que nous atteindrons le jour 2.

JOUR 2 **Arrivée à Kathmandu - Nepal**
Arrivée à Katmandou, rencontre avec l'agence locale, Transfert à l'hôtel où l'agence locale vous présentera le trek. Hébergement en B/B à l'hôtel en chambres doubles.

JOUR 3 **Kathmandu 1400m**
Journée consacrée aux démarches bureaucratiques (divers permis) nécessaires pour le trekking. Hébergement en B/B à l'hôtel en chambres doubles.

JOUR 4 **Kathmandu - Pokhara 822m**
Départ à l'aube de Katmandou en bus pour Pokhara. Hébergement en B/B à l'hôtel en chambres doubles.
Km. Bus 200km - Heures de bus. 6 heures

JOUR 5 **Pokhara 822m - Jomsom 2710m - Kagbeni 2897m**
Tôt le matin, vol de 25 minutes pour Jomsom. Une fois les porteurs organisés pour le trekking, nous suivrons le la route carrossable en terre qui monte la vallée de Kali Gandaki en légère pente jusqu'à Kagbeni. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 10,6 km - Heures de marche. 4.30 - 5 heures - D+ 187 mt

JOUR 6 **Kagbeni 2897m - Muktinath 3800m**
Le trek de Kagbeni à Muktinath est un trek court et facile qui offre une expérience culturelle et spirituelle unique, en passant par d'anciens villages, des monastères et de magnifiques paysages de haute altitude. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 12.5 km - Heures de marche. 4.30 - 5 heures - D+ 903 mt

JOUR 7 **Muktinath 3800m - Gyu La Pass 4077m - Tetang 3040m**
Le sentier en montée et descente nous conduit progressivement d'un paysage typiquement alpin à un paysage aride typique des plateaux. Les changements dans le paysage sont perceptibles comme un voyage dans le passé et au col de Gyu La Pass le chngement est radical. Les terres sont arides et riches en canyons, le paysage est unique. On est dans le Haut Mustang. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 10.5 km - Heures de marche. 5 - 6 heures - D– 760 mt

JOUR 8 **Tetang 3040m - Pa Pass 4210m - Tangge 3240m**
C'est la journée la plus longue du trek. Départ bien avant l'aube. Après une montée raide qui nous amène en altitude, nous ferons de nombreuses montées et descentes dont la traversée du Pa Pass dans un environnement tout simplement lunaire, extrêmement aride et très panoramique. Finalement nous descendrons en pente raide sur Tangge.
Km. à pied. 25 km - Heures de marche. 8 - 9 heures - D+ 1170 mt; D– 970 mt

JOUR 9 **Tangge 3240m - Yara Gaun 3650m**
Cette partie eloignée traverse certains des terrains les plus isolés du Mustang. Longue journée de randonnée à travers un magnifique paysage désertique qui était historiquement un fond océanique. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 19 km - Heures de marche. 5 - 6 heures - D+ 410 mt

L'ITINERAIRE

JOUR 10 **Yara Gaun 3650m - Dhi La Pass 3950m - La La Pass 3950m - Lo Manthang 3809m**
Départ à l'aube suivi d'une montée raide pour atteindre l'altitude de marche. D'ici, le paysage sur le Nilgiri, le pic Tilicho, le Khatungkang, le pic Thorong et le Dhaulagiri au loin est magnifique. Nous continuerons en suivant la crête du plateau jusqu'à descendre progressivement vers Lo Manthang. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 16.5 km - Heures de marche. 6 - 7 heures - D+ 300 mt; D– 141 mt

JOUR 11 **Lo Manthang 3809m**
Une journée consacrée à la découverte de la cité médiévale fortifiée de Lo Manthang, des anciens monastères et à l'observation des rythmes quotidiens de cette ancienne capitale royale, restée essentiellement inchangée depuis des siècles. Pension complète avec séjour en Lodge.

JOUR 12 **Lo Manthang 3809m - Chogo La Pass 4280 m - Mui La Pass 4170m - Drakmar 3786m**
Dernier jour de trek. Mais parmi les plus longs. La vue est majestueuse sur le Nilgiri, le Tilicho, l'Annapurna I et le Bhrikuti. Nous passerons par le deuxième plus ancien monastère du monde, fondé au 8ème siècle par Guru Padmasambhav, connu sous le nom de Guru Rinpoché, le fondateur du bouddhisme tibétain. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 17.5 km - Heures de marche. 7 - 8 heures - D+ 1471 mt; D– 494 mt

JOUR 13 **Drakmar 3786m - Ghaymi 3520m - Jomsom 2710m**
Dernier tronçon à pied en descente jusqu'à Ghaymi. De là, en transport privé à Jomsom en environ 4 à 4h30. Pension complète avec séjour en Lodge.
Km. à pied. 4 km; Km. Jeep 200 km - Heures de marche. 45 min - 1 heure - D– 266 mt

JOUR 14 **Jomsom 2710m - Pokhara 822m - Kathmandu**
25 minutes de vol pour Pokhara puis 25 minutes de vol pour Katmandu. Hébergement en B/B à l'hôtel en chambres doubles.

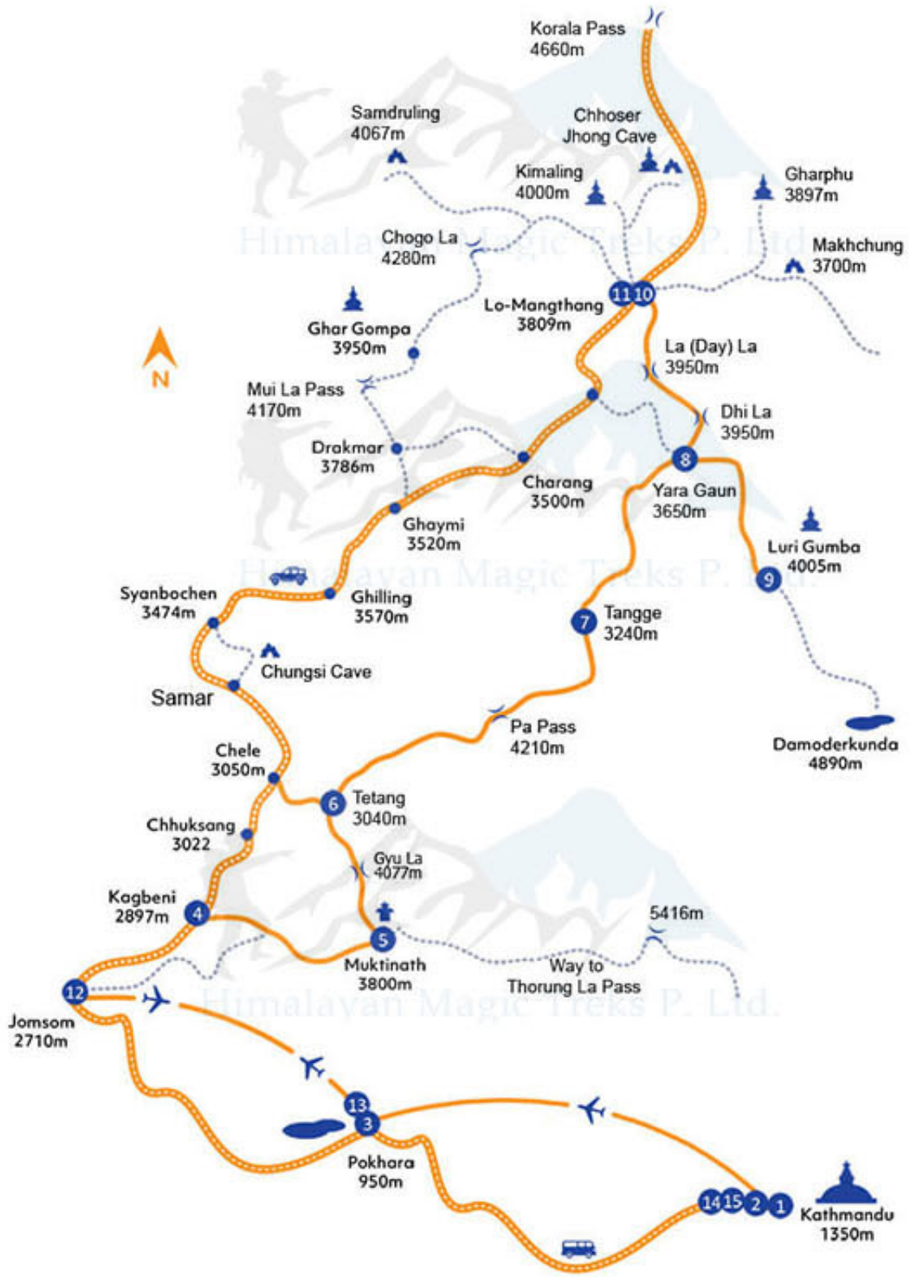
JOUR 15 **Kathmandu**
Journée libre, découverte de la ville de Katmandou. Hébergement en B/B à l'hôtel en chambres doubles.

JOUR 16 **Katmandu - Europe. Vol de retour**
Vol vers l'Europe arrivant dans la soirée du jour de départ

PRECISATION:
Tous les efforts seront faits pour maintenir l'itinéraire décrit ci-dessus, mais nous ne pouvons garantir que: les conditions météorologiques, les conditions d'enneigement, les pannes de véhicules et la santé des participants n'entraîneront pas de modifications du programme. Les guides alpins et la structure locale s'efforceront de faire en sorte que le voyage se déroule comme prévu, mais des événements imprévus peuvent toujours survenir.

15-17 Days
Upper Mustang Trek

Himalayan Magic Treks P. Ltd.



Difficulty level: Moderate
Trekking Route:
Driving Route
Flight:
Secondary Route:
Lake:

Informations spécifiques

Groupes:
5 personnes.

Le Prix:
€ 2800 par personne dans un groupe de 5 personnes

Le prix inclu:
√ Le Guide de Haute Montagne UIAGM européen et son séjour au Nepal
√ 3 transfer A/R Aeroport au Nepal
√ 4 B/B en Hotel à Kathmandu en chambre double
√ 1 B/B en Hotel à Pokhara en chambre double
√ Voyage Kathmandu - Pokhara en Bus
√ Voyage Ghami - Jomsom en Jeep
√ Vol Pokhara - Jomsom, inclus ce du Guide Népalais
√ Vol Jomsom - Pokhara, inclus ce du Guide Népalais
√ Vol Pokhara - Kathmandu, inclus ce du Guide Népalais
√ Bus Kathmandu - Pokhara - Jomsom A/R pour les porteurs
√ 3 repas par jour pendant le trekking (petit-déj, déjeuner et dîner)
√ 9 nuits en Mountain Guest House (Lodge) pendant le trekking)
√ Guide de Trekking Népalais parlant Anglais
√ Un Porteur chaques 2 personnes (Sac max 25 Kg)
√ Entrée dans la zone de protection du Mustang
√ Trousse de premiers secours à disposition du Guide Népalais
√ Salaire et équipement des porteurs pendant le trekking
√ Nourriture et hébergement Guide de trekking et porteurs
√ Assurance accident pour le Guide de Trekking et les porteurs
√ Sac gratuit protection bagages
√ Ti-shirt ou chapeau de l'agence locale comme souvenir
√ Certificat de réussite du Trekking et dîner final

Le prix n'inclu pas:
X Assurance recherche, secours, récupération, sauvetage, frais médicaux et rapatriement VOIR LE PARAGRAPHE ASSURANCES
X Vols internationaux dont ceux du Guide Européen qui sont à la charge des participants
X Taxes d'aéroport, éventuels visas d'entrée
X Assurance annulation de vol incluant celle du Guide européen qui est à la charge des participants
X Les déjeuners et dîners à Katmandu et Pokhara y compris ceux du Guide européen qui sont à la charge des participants
X Tout type de boisson chaude et/ou froide même pendant la trekking y compris ceux du Guide Européen qui sont à la charge des participants
X Achats personnels, y compris nourriture et boissons pendant les journées de trekking
X Wi-fi, téléphone, laverie, douche chaude, perte, vol ou détérioration, effets personnels, consigne à bagages, etc.
X Pourboire Guide de Trekking et Porteurs
X Eventuelles nuits supplémentaires, y compris celles du Guide Européen qui sont à la charge des participants
X Le supplément chambre individuelle (hôtel uniquement)
X Les dépenses non spécifiées dans "Le Prix Inclu" et "Le Prix n'inclus pas" y compris celles concernent également le Guide européen.

Informations spécifiques

Niveau Demandé:
Niveau technique T1/T3.
Aucune expérience préalable de trekking n'est nécessaire, mais vous devez être un randonneur actif. Préparez-vous à des sentiers et chemins détérioré, exposés, sur pierriers-moraines parfois mouillés par la pluie et la neige-glace. Il peut être nécessaire d'utiliser un crampon de randonnée.
Effort Physique 3/5.
Vous marcherez en moyenne de 5 à 7 heures par jour pendant plusieurs jours de suite avec un dénivelé quotidien positif moyen variant de 600 à 900 mt. Les distances en km de marche par jour et sur plusieurs jours consécutifs peuvent être considérables, voire supérieures à 20 km. Pendant plusieurs jours, vous évoluerez à plus de 3 500 mt d'altitude et vous serez peut-être amené à franchir un col au-dessus de 5 000 mt d'altitude.

Periodes/Dates:
31 octobre Europe - 15 novembre Europe

Equipement et vêtements personnel pour le Trekking:
En général, le principe « multicouche » doit être adopté. L'essentiel est de ne pas avoir ni trop chaud (transpirer) ni trop froid. Trouver le bon équilibre entre l'équipement nécessaire et le poids de votre sac à dos vous aidera également à mieux apprécier l'ensemble du parcours.
-La tête:
1 bonnet , 1 chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou 1 foulard et/ou un buff, 1 paire de lunettes catégorie 4 (haute montagne), crème solaire FPS 30 - 50, stick à lèvre, un masque de ski.
-Les mains:
1 paire de gants de travail doublé-molletonné, une paire de gants de ski molletonné, une paire de moufles haute montagne - éxpédition.
-Le corps:
des t-shirts manche courtes et longues, des sous-vêtement techniques et thermiques, 1 sous pull ou polaire fine, 1 veste polaire, 2 ème veste polaire ou veste/gilet en duvet., 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex ou Micropore, Une doudoune avec capuche.
-Les jambes:
1 collant thérmique, 1 pantalon de trekking confortable, 1 pantalon coupe-vent type Goretex ou Micropore.
-Les pieds:
des chaussettes techniques et respirantes, des chausettes chaudes (softshell, lana merinos, etc), pantoufles, chaussures de trekking à tige montante.
-dans le sac de 30-40lt:
thermos min. 1 lt, lampe frontale avec piles de rechange, trousse de premiers secours avec médicaments personnels, couvre-sac.
-Equipement technique:
une paire de bâtons télescopiques.
-Equipement accessoires:
sac de couchage température "confort" de -10°/-15°C, 1 rouleau de sacs plastiques, nécessaire de toilette léger, serviette de bain, apareil photo, couteau (Opinel /suisse), photos de passeport en n. de 5 copie, tout autre équipement que vous retenez utile.
-Pour le transport:
Sac étanche (tipe North Face) fermé avec cadenas.

Informations spécifiques

L'inscription au programme choisi.
L'inscription doit être effectuée en envoyant un email à
info@horizonmontagne.com
en indiquant:
1. Programme choisi
2. Nombre de personnes.
3. Nom et prénom de tous les participants.
4. Numéro de téléphone et courriel de tous les participants
5. Date de naissance de tous les participants
5. Niveau technico-physique de tous les participants
6. C.V. montagne de tous les participants

Confirmation d'inscription
A. Vous recevrez les modes de paiement : avances et soldes
B. Vous devrez nous envoyer une copie des polices d'assurance que vous avez souscrites. VOIR LE PARAGRAPHE ASSURANCE MONTAGNE
C. Nous envoyez les documents nécessaires à l'agence du pays de destination
D. Eventuelle documentation médicale requise pour le pays de destination

Déroulement du programme.
- Est subordonné au nombre de personnes nécéssaire pour la réalisation du programme.
- En cas d'annullation de nôtre part a cause du mauvais temps ou pour manque de personnes suffisante à former le groupe on vous proposera immédiatement des nouvelles dates ou la différence du montant à payer pour effectuer le programme.
- Si ces dates et/ou ces prix proposées ne repondent pas à vos exigences vous serez intégralement remboursés sans pouvoir prétendre aucune indemnités

Modifications du programme en cours
- Le cas ou, les conditions de la montagne, météo, etc, ne permettront pas le développement du programme prévu l'organisation développera un programme alternatif qui maintiendra les caractéristiques principale du programme original.
- Le Guide est responsable du bon déroulement du programme et peut être porté (condition meteo, de neige, de sécuritée du groupe, etc.) a modifier le programme de jour en jour.
- Le Guide adaptera le programme au niveau du/ou des participants les moins préparés, jusqu'à exclure les participants qui, pour des raisons de sécurité, pourraient mettre en danger le reste du groupe.

Prudence et Sécuritée
Le Guide de Haute Montagne gère le risque et apprent à le gérer. En montagne la prudence est de rigueur car même le guide en appliquant toutes les connaissances dont dispose n'est en mesure de donner 100% de sécuritée. Le risque zero en montagne n'existe pas et le guide n'est pas à l'abri de ce risque. Le guide cherche donc de limiter ces risques en le rendant acceptable. Un des éléments de la gestion du risque est le niveau technique de chaques stagiaires qui leurs permet de choisir le stage le mieux adapté au niveau personnel en compétence technique et condition physique. Puis, en fonction des paramètres environnementaux, le guide adaptera le déroulement du programme..

Informations spécifiques

Les Dangers et les risques en montagne
• Toutes activités menées en montagne présentent des danger et des risques. Plusieurs personnes soutiennent que ces risques sont une partie importante dans les pratiques de la montagne et que une des recompense de ces activitées est le risque à gérer.

• A chacun sont point de vue! Mais en montagne le risque zero n'exsite pas, donc toutes activités effectuées dans ce milieu ne sont pas sûres à 100%. Un certain niveau de risque est toujours présent même avec une gestion du risque appropriée.

• Le guide gère le risque. En montagne la prudence est de rigueur car même le guide en appliquant toutes les connaissances dont dispose n'est en mesure de donner une sécuritée au 100%. Le risque zero en montagne n'existe pas et le guide n'est pas à l'abri de ce risque c'est pour ça que le guide cherche à le limiter en le rendant acceptable. Gérer les risques à des niveaux acceptables, dans certains cas, peut être très compliqué et difficile car les variables considérées peuvent être nombreuses et difficiles à interpréter.

• Le niveau de risque acceptable peut être différent d'une personne à l'autre et dépend des objectifs qu'on s'est fixés. Un programme difficiles, engagéant, dans des endroits isolées fait monter le niveau de risque à des valeurs plus élevés que dans des courses, même diffcile, mais qui se situent dans des montagnes mieux antropisées

• Le guide a également un niveau de risque qu'il est disposé à accepter, mais son niveau est généralement très faible. Le guide exerce son travail en montagne où l'exposition aux risques est quotidienne, donc s'il veut vieillir doit maintenir faible ce niveau. Toutefois, si vous pensez que votre niveau de risque est inférieur à celui du guide il est important d'en lui parler, d'analyser ensemble les situations et en décider de consequence.

• Si les risques sont trop élevés les guides prendrons les mesures appropriées que, dans les pires cas, peuvent porter à l'annullation du programme.

• La gestion des risques fait partie du travail des guides, donc, en plus de le gérer directement, ils vous apprendrons à analyser, gérer et comprendre si votre niveau de risque est acceptable ou non. En même temps nous croyons que n'importe qui, même les guides, ne doivent être mis sous pression à prendre des risques retenu inacceptables.

• En participant aux programmes choisis vous avez ainsi identifié le caractère sportif et dans certains cas extrême des activités que vous allez pratiquer. Vous êtes a connaissance, vous avez compris et vous êtes conscient(e) des dangers et des risques encourus.

• En toute connaissance de cause, sachant qu'en montagne le risque zéro n'existe pas, avec le guide, vous allé chercher de limiter ce risque en le réduisant à un niveau convenable.

La communications du Guide de Haute Montagne

• Le Guide de Haute Montagne passe et apprend à passer des consignes au groupe.

• Il est capital de suivre ces consignes. Dans le cas où ces communications ne sont pas claire vous avez le devoir de demander plus d'explications. Les communications au sein du groupe entrent pleinement dans la gestion du risque et donc ne doivent pas être sous-estimés.

• Le participant s'engage à respecter les consignes données par les guides. Il s'interdit toute initiative personnelle susceptible de mettre en péril sa sécurité, celle des autres participants ou celle des guides.

• Tout comportement allant à l'encontre de la sécurité pourra justifier l'exclusion du participant au programme. Cette exclusion n'ouvrira droit à aucun remboursement du prix.

Assurance Montagne

En tant que Guides de Haute Montagne, professionnels de la montagne, nous sommes assurés avec couvertures professionnelles en responsabilité civile et en frais pénaux.

Toutefois, en matière de recherches, de sauvetage, d'intervention de secours, de frais médicaux et de rapatriement tant sur le territoire européen que non européen, chaque participant DOIT OBLIGATOIREMENT souscrire sa propre assurance.

La couverture doit mentionner les garanties suivantes :

- **Frais de recherche, sauvetage, secours : 10 000 € minimum**
- **Sans limite d'altitude, quelle que soit la raison médicale y compris le Mal Aigu des Montagnes**
- **Frais médicaux et/ou d'hospitalisation: 30000€ minimum**
- **Rapatriement vers le domicile du client : Frais réels**
- **Couverture: monde entier**

Les itinéraires peuvent se dérouler dans des zones isolées où les frais de recherche et de secour sont élevés. Dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, sera obligatoire accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, véhicules tout terrain, etc.).

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chaque participant. Aussi une assurance responsabilité civile individuelle accident couvrant la pratique des sports de montagne dans le monde entier sans limitation d'altitude est conseillée.

En cas d'accident, les responsabilités des guides seront dégagées dès que les secours héliporté - secours terrestre auront pris en charge la situation.

Il existe plusieurs assurances qui couvrent les cas mentionnés ci-dessus, mais nous pensons qu'à l'heure actuelle, celle qui offre le meilleur rapport qualité-prix est l'adhésion à la **section Anglaise du Club Alpin Autrichien** qui, avec la seule adhésion, offre une couverture pratiquement partout dans le monde à condition que les sommets ne dépassent pas 6000 m. Pour les altitudes plus élevées, un supplément est demandé qui change en fonction du sommet prévu. En raison d'accords de réciprocité, cette inscription confère en Europe les mêmes droits que l'inscription à un n'importe quel Club Alpin.
Au lien suivant, vous trouverez des informations plus spécifiques sur comment souscrire une assurance

- Club Alpin Autrichien section anglaise. https://www.alpenverein.at/portal/service/mitgliedschaft/mitgliedervorteile/membership-english-version/0100_insured-worldwide.php

À ce jour, dans les pays de la Communauté européenne, les frais d'hospitalisation relevant du domaine de la réciprocité entre les organisations de santé des différents États membres de l'UE retombent sur le système sanitaire de l'état d'appartenance de l'accidenté. Veuillez vérifier, préalablement, la procédure et en quelle modalitées les services sanitaires interviennent dans les frais de dépense.

Le Client a conscience de l'importance fondamentale de disposer d'assurance. La responsabilité des Guides ne saurait donc être recherchée si le Client n'a pas souscrit d'assurance et / ou si celui-ci a souscrit une convention d'assurance insuffisante.

Dans tous les cas, il appartient au Client de connaître les modalités de l'assurance et de contacter lui-même l'assureur pour déclencher l'assurance et faire valoir ses droits.

Risques Encourus

Chaque participant, notamment pour les voyages, est conscient et accepte, en toute connaissance de cause, qu'il peut encourir des risques inévitables de toute nature dus aux situations locales du/des pays (mauvais état des routes et des communications, éloignement des centres médicaux, situation politique ou sanitaire, catastrophes, troubles politiques, annulations de vols, retards à l'arrivée, maladies ou accidents, etc.) qui n'ont rien a voir avec ceux propres à la progression en montagne, mais qui peuvent entraîner des modifications et/ou des variations partielles ou totales de l'itinéraire prévu.
En cas de litige, demande de remboursement et/ou de dommage, le participant au programme pourra demander indemnisation auprès de l'agence/des agences locales gérant le voyage et/ou directement auprès des opérateurs de services de transport, d'hébergement hôtelier et d'autres services locaux, afin d'obtenir une indemnisation pour les accidents, dommages, pertes, retards, annulations ou retards de vols internationaux, inconvénients et tout autre dommage non mieux spécifié causé en relation avec les services prévus dans le voyage sous le contrôle des agences/services locaux.

FORMATION ET CONSEIL

Preparer vôtre aventure

Il est important lors du choix d'un voyage de prendre en compte votre préparation technique et physique personnelle et, bien sûr, vos préférences. N'oubliez pas l'altitude, les éventuelles nuitées sous tente, les conditions météorologiques particulières, la vie de groupe, etc. Connaître nos limites nous aide à mieux comprendre ce que nous sommes capables de faire et nous évite le risque d'affecter les autres participants dans leur déroulement du programme. En fonction de la typologie du programme choisi, le niveau de confort peut changer. Pour le trekking, l'alpinisme, le ski de randonnée, plusieurs nuits peuvent être passées sous tente et/ou dans des refuges, guest house, lodges, maisons de thé, cabanes, etc., même très spartiates. Il est clair que la qualité des structures n'est pas comparable à celles présentent en Europe et donc une capacité d'adaptation à ces situations est cruciale pour une bonne réussite du voyage.

Alors soyez prêt et préparez-vous physiquement. Si vous avez d'autres questions sur ce qui est écrits par la suite, n'hésitez pas à nous contacter… nous sommes là pour vous aider.

Préparation culturelle.

Avant de partir, s'immerger dans la culture du pays où vous allez peut vous aider à mieux s'adapter aux situations qui se présenteront, tirant ainsi une plus grande satisfaction de ce que vous découvrirez. Lisez des livres, des guides, regardez des vidéos des lieux que vous visitez. Tout contribue à s'immerger, à accroître la curiosité et l'envie de vivre de nouvelles expériences.

Préparation psychologique.

Parmi les agences locales avec lesquelles nous travaillons, il peut y avoir des différences qui nécessitent, de la part de tous les participants, une certaine collaboration à la vie quotidienne et collective. Montage de tentes, mettre la table, préparer des boissons, transporter du matériel collectif, etc. peuvent être des tache qu'on vous demandera de faire. Bref, ayez un véritable esprit d'équipe et de tolérance envers les autres, les habitudes et valeurs que vous rencontrerez sur place. Pour certains programmes, la fatigue, le manque de confort, la rigueur de l'environnement, les changements climatiques, les imprévus, la vie de groupe et dans certains cas les dangers et les risques..., deviennent des choix conscients qui impliquent un certain engagement, différent d'une proposition à l'autre, mais toujours présent dans un voyage lointain.

Le choix de monter en haute altitude.

Combien suis-je préparé pour des sorties montagne en haute altitude ?

Difficile répondre à la question, car si pour une personne tout peut être « difficile », pour un'autre, au contraire, tout peut être « facile ». Cela dépend de la physiologie de chacun d'entre nous. Mais les hautes montagnes sont certainement plus fatigante que les Alpes.
L'altitude, les distances à parcourir, le manque de services, typiquement présents dans les montagnes européennes (refuges, secours organisés, etc.), rendent ces hautes montagnes psychologiquement et physiquement plus complexe. Si une ascension ou une randonnée en dehors des Alpes est considérée comme facile, gardez à l'esprit que pour un européen elle est au moins peut difficile. Car, l'altitude à laquelle vous pouvez vous retrouver à marcher est au minimum à la même hauteur du sommet du Mont Blanc, voire plus. Dormir sous une tente dans un sac de couchage, sur un matelas posé au sol ou dans des structures très spartiates, la cuisine différente, sont autant de facteurs qui ne facilitent pas l'adaptation de notre corps à ces nouvelles expériences. A titre d'exemple nous pouvont souligner qu'à difficulté techniquement égale, une ascension en montagne ou un trek au Pérou sont plus difficiles que les mêmes sorties réalisées en Bolivie. Or, en Bolivie, nous sommes à des altitudes plus élevées et donc le contraire devrait être vrai. En réalité ce n'est pas le cas car la partie montagneuse de la Bolivie est située sur un haut plateau et donc après une phase d'acclimatation initiale tranquille réalisée dans la ville, qui est déjà à 3600 m, avec des séjours à l'hôtel et une cuisine au restaurant, l'acclimatation continue en se déplaçant sur les montagnes en maintenant une altitude uniforme variant de 4000 m à 4500 m mais, en revenant toujours passer la nuit plus bas. Cela permet au corps de s'acclimater régulièrement avec des différences d'altitude quotidiennes ne dépassant jamais 500 m – 600

m. Au Pérou, la situation est différente car la ville de départ est au alentour de 3200 mètres et pour atteindre les points de départ des treks et des ascensions en montagne il faut se déplacer en voiture, en effectuant régulièrement des montées allant jusqu'à 1700 mètres de dénivelée positive. Cependant, s'acclimatés n'est pas du tout facile car on monte vite et avec trop de dénivelé en seulement quelques heures. Donc, si vous n'avez aucune expérience de la haute altitude, la meilleure approche est de choisir un voyage avec l'idée d'apprendre à comprendre comment notre corps réagit à l'altitude en faisant des ascensions ou des treks qui commencent à pied depuis le bas et montent progressivement vers les hautes altitudes, et qu'en plus sont techniquement plus faciles que ce dont nous avons l'habitude de faire dans les Alpes. Être flexible avec vos objectifs et vos attentes vous permet de profiter pleinement de vos expériences. Nous sommes sûrs qu'àu retour de vôtre premier voyage en haute altitude vous serez d'accord avec nôtre façon de penser et d'aborder la haute altitude.

Préparez-vous techniquement.

La préparation technique, avec la préparation physique, est l'aspect fondamental de tout voyage en haute altitude. Pourtant, même aujourd'hui, il est courant de voir des débutants en haute altitude tenter l'ascension de montagnes juste pour le plaisir de dire « j'ai gravi ce sommet ». Il est vrai que certaines montagnes sont techniquement très faciles mais des'imprévus sans expérience ne se gérent pas si facilement comme l'on pourrai le pensers.
La préparation technique est « l'élément » principal d'une bonne réussite d'un voyage extra-européen. Qu'il s'agisse de trekking ou d'alpinisme/ski de randonnée, dans tout les cas, selon votre choix, des expériences d'apprentissage dans les montagnes européennes sont nécessaires.

Connaissance de quelques bases de technique pure :
- Pour le Trekking, on peut citer comme exemples d'avoir parcouru des itinéraires de plusieurs jours comportant des sections enneigées ou des parties exposés où l'emploie des mains a été nécassaire, ou, encore, des treks comportant de courtes sections équipées en cable/chaines. Serait aussi préférable d'avoir déjà été en haute altitude (3500 m) et même d'y avoir passé la nuit.
- Pour l'alpinisme, le mieux est d'avoir suivi au préalable des stages où l'on apprend les techniques de progression de base sur rocher, glace/neige, mixte puis au moins avoir réalisé quelques uns des sommets de 4000 m les plus faciles des Alpes, un exemple étant les sommets de 4000 m du Mont Rose.
- Pour le ski de randonnée, avoir suivi des stages qui vous ont préparé à tous les aspects qui caractérisent cette discipline (ski, alpinisme, sauvetage en avalanche, etc.) et des courses de 2 à 3 jours de suite avec des sections où l'utilisation de crampons est nécessaire. Pour ceux qui recherchent le ski de rando en altitude avoir fait des 4000 mt des Alpes.

La vitesse
C'est un autre aspect de la préparation technique. Où par vitesse nous n'entendons pas courir mais être efficace, ne pas perdre de temps, dans tout ceux que nous devons faire en haute altitude.
L'efficacité en haute altitude signifie économiser de l'énergie et une plus grande fluidité dans la progression en réduisant les pertes de temps. Etre efficace est crucial dans les environnements à oxigène rare.

Un autre élément important est la progressivité.
Dans les Alpes, comme dans les montagnes hors Europe, faire les choses d'une manière progressive, sans brûler les étapes, est essentiel pour un avenir de voyage en haute altitude. Le conseil est donc de commencer par des programmes qui sont techniquement en dessous de vos capacitées car vous permettent de comprendre beaucoup d'aspects liées à votre physique, de comprendre les conditions environnementales que ces montagnes ont habituellement, leur météorologie, etc. Tous des facteurs qui vous aideront dans un futur de grandes ascensions en haute altitude.

En conclusion, sachez que 90% des grands alpinistes qui ont conquis 8000 mètres sont passés par des montagnes de haute « école » car tous les tests possibles et imaginables que nous faisons dans les Alpes ne suffisent pas à comprendre comment le corps va réagir à des altitudes vraiment élevées.

Verifie ton entrainement

Pour faire le point sur vôtre entraînement aux disciplines de montagne en haute altitude partez un week-end ou 3 jours consécutifs pour des longues journées en montagnes qui permettent de vérifier la condition physique. En plus d'être une bonne raison pour s'amuser, il devrait vous aider à comprendre quelle préparation physique est encore nécessaire pour atteindre le niveau requis ou, à l'inverse, si nous sommes déjà entrainé. Nous parlons de séances d'entraînement cardio-vasculaire donc de travail est de résistance du cœur et des poumons pour la réalisations de longs itinéraires en haute altitude. Ce type d' entraînement est très différents de celle sur la force pure, composée d'altérophilie, de traction à la barre, etc, qui en altitude, sauf pour des ascensions techniquement difficiles, a peu d'utilité sur le corp.

Quel type d'exercice dois-je faire ?
La meilleure préparation pour les sports de montagne implique toujours une bonne quantité d'exercice cardio-vasculaire (course, vélo, VTT, etc) et puis quand il est possible le mieux est de faire de longues randonnée dans les montagnes, même sur des parcours rudes. Nous avons remarqué que les personnes qui s'entraînent toujours à la maison et / ou en salle de gym ne sont jamais aussi bon en montagnes que ceux qui effectuent régulièrement des sorties sur le terrain – en effet courir sur un tapis roulant est mieux que rien mais n'atteint pas les résultats que vous auriez avec un entraînement dehors ou mieux en montagne.
Si vraiment devient difficile de marcher régulièrement en montagne le conseil est de marcher sur des parcours qu'en répétition vous permettent de faire au moins 1000 mt de dénivelée positif. Lisez les descriptions des programmes des voyages pour bien comprendre ce à quoi vous allez faire face, afin de pouvoir personnaliser au maximum votre entraînement physique. Par exemple, si le but est de faire des ascensions en haute altitude le mieux est de réaliser differents 4000 mt sur les Alpes avec nuitré en refuge. Pour apprendre les techniques il y à des stages alpinisme/ski de randonnée où on apprend et améliore le niveau et en même temps on etraine le corp.

Trouver le temps de s'etrainer
Dès l'instant où vous avez choisi de faire un un voyage de trek, d'alpinisme, de ski de randonnée en haute altitude il faut planifier et commencer l'entrainement spécifique. La première chose est de jeter un coup d'oeil aux niveaux technique et physique nécessaire et voir si nous sommes dans la paramètres requis. Cela vous donnera les indications à suivre pour la quantité d'exercice cardio-vasculaire a réaliser pendant les 2 – 3 mois avant le départ prévu du voyage. Si techniquement vous ne vous sentez pas encore prêt on conseille de faire un stage pour mieux fixer votre niveau technique. Une fois que vous avez fixé la situation comparez-la avec la routine hebdomadaire et trouver le temps et les lieux d'entraînement. Une ou deux fois par semaine courir ou faire du vélo pour se rendre au travail, s'entrainer dans la pause de midi, etc, sont tous des moments où vous pouvez faire une bonne séance d'entraînement sans affecter les autres engagements. La meilleure façon de maintenir l'engagement à s'entraîner est de s'organiser avec un groupe d'amis ou se joindre à un club pour se préparer avec d'autres personnes. Vous aurez ainsi un engagement à maintenir chaque semaine..

Et la tête?

Entre deux personne au même niveau de préparation physique c'est la tête qui fait la différence.
Il est très difficile de donner des indications sur la façon dont vous pouvez vous préparer mentalement pour une expérience en haute altitude, sutout parce que dans cette «formation» entrent en jeu des situations personnelles, des expériences ou des non expériences précédentes en montagne. Avoir la tête veut dire être capable de fixé des objectifs, à court ou à long terme, à son niveau, et, canaliser toutes nos énergies pour atteindres les résultats prévus. Exemple, les 6000 mètres des Andes sont à la portée de tous, mais avant de tenter l'ascension d'un 6000 mt serait bien de faire de l'expérience sur des montagnes moins haute et peut-être même plus difficile techniquement. Ces expériences vous permettent d'acquérir les connaissances techniques nécessaires et une meilleure tranquillité psychologique.
Les expériences de vie personnelles ont également un impact important sur ce que l'on appelle avoir de "la tête". Normalement, ceux qui ont eu une vie « difficile » avec des engagements mentaux et physiques soutenus

sont plus susceptibles d'avoir plus de « tête ». L'un des problèmes qui touchent le plus la tête et que vous pouvez avoir dans ces voyages est le fait qu'on est loin de la maison, de vos amours, de la routine quotidienne, etc. Si au début du voyage, ce manque de répétition devient relaxant à certains égards, dès, lorsque même de petits inconvénients ou des situations difficiles surviennent, ces habitudes manquantes deviennent des boulets qui affectent notre capacité à nous engager pleinement dans ce que nous avons entrepris d'accomplir. Une grande aide pour avoir la tête, en plus de la préparation et de l'expérience menée sur les Alpes, est de débranchez le câble du quotidien et de vivre selon les rythmes et la culture locale.
Nous laissons nos habitudes et rythmes stressés en Europe et nous apprécions tout ce que le voyage peut nous donner.
Rappelez-vous que la haute altitude vous oblige à faire les choses plus calmement parce que le manque d'oxygène on le sent, et alors pourquoi ne pas vivre dès le début d'une manière plus détendue et relaxante. Si déjà nous réussisont à vivre paisiblementle le début du voyage notre tête parviendra à être moins stressés et donc plus sensible et rationnelle quand nous aurons vraiment besoin de la force mentale pour réussir dans nos intentions.

Altitude et Acclimatation

Les effets de l'altitude constituent un problème important lors de l'ascension de montagnes ou de randonnées à plus de 4 000 m. La façon dont nous nous acclimatons et faisons face à l'altitude est fortement liée à la génétique de notre corps. En effet, dans ces domaines, l'âge et/ou un entraînement intensif ont peu d'influence sur l'acclimatation. C'est pour cette raison qu'il est important de suivre un plan d'acclimatation spécifique aux objectifs que nous avons prévus. Le programme d'acclimatation doit être divisé en deux parties :
- La première phase à réaliser en Europe avant de partir qui consiste pour les alpinistes à la réalisation de quelques 4000 mt dans les Alpes avec un séjour en refuge. Le choix des 4000 mètres et des itinéraires à gravir se fait en fonction des objectifs prévus hors Europe. Pour les trekkeurs, partez pour de longues sorties de plusieurs heures consécutives, avec des dénivelés de plus de 800 m, voire sur plusieurs jours, pas forcément du trekking, puis séjournez dans des refuges à 3500 m d'altitude. Pour les skieurs alpinistes, partez en randonnées avec un dénivelé positif d'au moins 1000 m, même plusieurs jours de suite avec de prévu séjours en refuges et sommet de 4000 mt. Les sorties et séjours en altitude doivent être effectués avec une certaine régularitée au moins à partir d'un mois avant le départ pour la destination extra-européenne.
- La deuxième phase, la plus importante, réalisée lors de l'expédition/trekking du programme choisi. Ici, l'acclimatation est étudiée et inclue dans le programme du voyage en fonction des ascensions ou des itinéraires prévus. Cela varie selon que vous vous trouvez dans les Andes ou dans l'Himalaya. Dans les Andes, les villes de base sont déjà hautes, donc l'acclimatation se fait en restant à ces altitudes avec des sorties dans la journée plus en altitude et retour. Dans l'Himalaya, en revanche, on part du plus bas et on monte progressivement, en marchant de manière à habituer son corps à des altitudes progressivement plus élevées. Une fois l'acclimatation nécessaire terminée, nous concluons avec le "clou" du voyage, qui pourrait être l'ascension de sommets d'alpinisme/ski de randonnée ou, avec le trek, le passage d'un col de haute altitude.

Une question qu'on nous pose souvent est :
- Mais à quel rythme dois-je avancer pour bien m'acclimater ?
Pour se préparer sur les Alpes, suivez les consignes données par le niveau physique requis pour le programme choisi. De plus, environ un mois avant de partir, commencez à boire 2,5 à 3 litres d'eau par jour, sans compter l'eau que vous buvez en mangeant. Cela aide à garder votre sang plus fluide et favorise donc l'acclimatation et la production de globules rouges. En haute altitude, continuez à boire toujours environ 3 litres d'eau en dehors des repas, bougez lentement pour ne jamais être essoufflé, respirez à la fois par la bouche et par le nez, si nécessaire prenez une aspirine les premiers jours qui aide à garder le sang plus fluide.
Maintenant, les indications qui vous ont été données ne sont certainement pas exhaustives ou vous en trouverez encore différentes dans des livres, sur Internet, etc., la majoritées d'infos sont d'expériences personnelles sur le terrain. La consultation d'un médecin spécialisé en médecine de haute montagne peut vous aider à comprendre comment vous préparer - vous acclimater correctement.
En tout cas rappelez-vous que vous êtes le premier et le meilleur expert de vôtre corps et donc sur le terrain écoutez-le et obéissez à la lettre à ce qu'il vous dit.

+ INFORMATIONS

En Montagne avec un Guide de Haute Montagne

Faire de la montagne avec un Guide de Haute Montagne est (ou devrait être) d'apprendre tout en s'amusant. La différence est grande entre des courses réalisées avec un guide de haute montagne et celle effectuées entre amis. Devient donc nécessaire donner des informations a ce sujet.

Le travail de Guide de Haute Montagne

Le travail est essentiellement sur le terrain, en montagne et, fondamentalement, le guide forme au techniques de progression en montagne et en haute montagne en faisant partager au amis stagiaires le bonheur et les joies de cet environnement. Mais ce n'est pas toujours facile d'einseigner et d'apprendre car la montagne est complexe et peut rendre difficile expliquer certaines décisions prise par le guide. L'expérience du milieu aide beaucoup dans ces prises de décisions, mais on le sait, l'expérience personnelle est difficile à expliquer et à transmettre. Il faut des années de pratique en appliquant les techniques et les connaissances de progression correctes pour aquerir les bonne expérience du milieu.

Former et Apprendre

Le Guide de Haute Montagne forme, dans les limites des risques à gérer, au techniques des disciplines qui se pratiquent en montagne. Pour que ces stagiaires s'amusent et apprennent cherche sur le terrain les meilleures conditions de progressions. Choisis les parcours les plus prudents, amusants, moins fatiguants et adaptés au personnes les moins fortes du groupe. Le guide, en fonction du niveau du groupe, peut aussi former différemment les stagiaires en donnant des conseils personalisés pour chaque participant. Cependent, l'objectif est que les stagiares apprennent, s'amusent et améliorent leurs technique et expérience en montagne pour devenir dans le temps et dans les limités de leur intérêts autonomes dans la réalisations de courses en montagne.

N.bre de personnes chaque Guide de Haute Montagne

Petits Groupes = Efficacité, sveltesse, homogénéité et meilleure gestion des risques.

Nous ne géront que des petit groupes qui sont au maximum de 6 personnes dans les programmes les plus facile. La moyenne dans les programmes proposés est de 3/4 personnes par groupes qui descend à 1 personnes dans les niveaux techniques les plus hauts.
Le choix est lié au risque à gérer.
Un nombre reduit de personnes par groupes en haute montagne est plus gérable d'un grand groupe. Si on pense à une eventuelle évolution en cordée sur des arêtes, aux moulinettes sur corde, aux rappels, aux surcharges sur le manteu neigeux, etc ont s'aperçoit que gérer le risque dans l'acceptable devient difficile.
Dans les niveaux techniques les plus bas un groupe plus nombreux de personnes peut être intéressant pour plus d'échange d'expérience et connaissances, mais dès que le niveau monte tout change. L'homogénéité technique-physique du groupe devient indispensable et donc un nombre de personnes réduit chaque guide rend le groupe plus efficace et svelte.
Le risque est mieux gérable dans un groupes de 8 personnes avec 2 guide que dans un groupe de 6 personnes avec un seul guide. Au niveau de la formation un petit groupe est mieux suivi d'un grand et le guide peut aider et former chaque personne en fonction de ses capacités et de ses rytmes.
Les communications sont plus directes et immédiates et normalement ne passent pas par des intermédiaires.
C'est vrai! Petit groupe = plus cher. Mais, une meilleure gestion du risque, une plus grande possibilitée de reussite du programme, un einseignemant plus précis et personnel valent une dépense plus élevée

Les Guides de Haute Montagne.

Ils ont tous eux l'abilitation à exercer en Italie et dans tous les pays associés à UIAGM (Union Internationale Association Guides de Haute Montagne). Tous font partie de la compagnie des Guides de Haute Montagne de Courmayeur qui, fondée en 1850, est la première compagnie réalisée en Italie et la deuxième au monde. La loi italienne 6/1989, armonisée au lois de tous les autres pays faisant partie de l'UIAGM, reconnait le Guide de Haute Montagne come unique professionnel de la montagne autorisé à enseigner et accompagner des personnes et des groupes en escalade, course d'alpinisme, sortie de ski de randonnée, de ski hors piste sur glacier et où est nécessaire l'emploie d'équipement d'alpinisme.

Les normes juridiques qui règlent la profession de Guide de Haute Montagne.

Le Guide de Haute Montagne est un professionnel diplômés d'état. Chaques pays a ses lois qui norment le métier de Guide de Haute Montagne; mais ce qui est le plus importants de ses normes est le fait que ces lois s'armonisent sous un organisme international qui fixe les paramètre de qualitée du Guide de Haute Montagne.
La base des normes qui reconniassent la profession de Guide de Haute Montagne est la suivante:
Le diplôme de guide de haute montagne confère à son titulaire le droit d'exercer contre rémunération les activités :
a) De conduite et d'accompagnement de personnes dans des excursions ou des ascensions de montagne en rocher, neige, glace et terrain mixte ;
b) De conduite et d'accompagnement de personnes dans des excursions de ski de randonnée, ski-alpinisme et en ski hors pistes ;
c) D'enseignement des techniques d'alpinisme, d'escalade et de ski de randonnée, ski-alpinisme et ski hors pistes ;
d) D'entraînement aux pratiques de compétition dans les disciplines précitées ;

UIAGM - Union Internationale Guide de Montagne

L'UIAGM, fondée par les guides de haute montagne d'Autriche, France, Suisse, et Italie, existe depuis 1965 et regroupe les associations de guides de plus de vingt pays, en Europe, Asie, Amérique et Océanie, ce qui représente environ 6 000 guides.
L'association a pour objet:
- Harmonisation des lois et textes qui réglementent la profession et la formation des guides;
- création d'une carte d'identité internationale pour faciliter la libre circulation des guides à l'étrange;.
- possibilité d'une "instance de conseil et conciliation" qui intervient en cas de différent entre membres ou tiers personnes;
- etudier les problèmes générales et économiques de la profession;
- créer des liens d'amitiés et encourager un échange d'idées entre les guides.

Des guides de haute compétence

Un niveau de compétence élevé, le plus élevé qui existe, est exigé dans quatre disciplines différentes pour devenir guide certifié UIAGM : rocher, glace, alpinisme, ski de haute montagne.
La formation des guides UIAGM leur permet de travailler sur toutes les montagnes, qu'elles leur soient déjà connues ou pas.
Il faut de 5 à 10 ans entre le moment où une personne commence à pratiquer l'alpinisme et celui où elle reçoit son diplôme de guide.

Une formation garantie au niveau international

La commission technique de l'UIAGM s'appuie sur un groupe de travail permanent qui lui permet d'étudier l'évolution des techniques et d'améliorer le niveau de formation des guides. Cette commission, composée des responsables techniques nationaux, se réunit deux fois par an.
La formation des guides est dispensée par chaque association nationale, en collaboration parfois avec un organisme comme une école ou une université.

Le Guide de Haute Montagne est donc un professionnel dont les compétences ont été certifiées. Il est capable d'enseigner et d'accompagner avec prudence, responsabilité et autonomie dans la pratique d'activités spécifiques du métier de guide de haute montagne tel que l'alpinisme, l'escalade, l'escalade sportive, le ski alpinisme, le ski hors-piste, l'escalade sur glace, le trekking, les expéditions en haute altitude.

INFO AGENCE LOCALE

Accueil à l'aéroport

À votre arrivée à l'aéroport, un représentant de l'agence vous accueillera à la réception, puis vous conduira en toute sécurité jusqu'à l'hôtel. Vous serez informé des détails du programme avant votre départ pour la montagne. L'accès à l'aéroport est interdit aux personnes sans billet d'avion.

Hébergement

Nous offrons à nos clients des services de la plus haute qualité. Nous pouvons ainsi répondre à leurs besoins d'hébergement exigeants, que ce soit en ville ou ailleurs. Nous proposons des hôtels étoilés à Katmandou, ainsi que des chambres d'hôtes classiques, selon les besoins de nos clients. Pendant le trek, nous proposons des chambres d'hôtes standard avec un environnement sain et une nourriture saine pour un voyage agréable et sain. Destination incontournable au monde, la région de l'Annapurna attire de nombreux touristes. Il existe donc toujours de meilleurs lodges et installations dans la région de l'Annapurna et de l'Everest. Le reste des destinations de trek est normal et nécessite parfois du camping

Repas

Nous sommes au paradis de la gastronomie, surtout en ville, notamment dans la vallée de Katmandou. Nous avons de nombreux restaurants proposant une cuisine variée, mais pendant le trek, nous avons la possibilité de déguster des plats continentaux et népalais, notamment des pâtes, des pizzas, du mo-mo, des soupes, des pommes de terre, du dal bhat, des boissons chaudes, du thé et du café, etc.

Notre équipe

Étant donné que l'Himalaya est le berceau de nombreux itinéraires difficiles, de problèmes d'altitude, de météo et autres aléas climatiques, chacun de ces événements peut ruiner votre voyage. Guider les pentes abruptes et les voies rocailleuses n'est pas à la portée des alpinistes et des randonneurs ordinaires. Nous mettons à votre disposition des guides et du personnel natifs expérimentés depuis de nombreuses années pour surmonter les défis les plus difficiles et faire de votre voyage un souvenir inoubliable. Ils sont formés et certifiés par le gouvernement népalais. Tous nos membres du personnel ont reçu une formation d'urgence en Himalaya et possèdent les connaissances nécessaires aux premiers secours pour nos clients. Nous ne faisons aucun compromis sur la sécurité de notre personnel ; c'est pourquoi nous offrons une assurance et des soins médicaux pendant le trek, ainsi qu'une indemnisation en cas de besoin, notamment aux porteurs, aux cuisiniers et autres.

Guide et porteur

Nous accordons une grande importance au confort de nos clients et à notre personnel sur le terrain. Pour les randonnées sur des itinéraires difficiles, nous avons besoin d'un nombre suffisant de personnes, telles que guides, porteurs, guides d'assistance, membres du camping et autres. Nous fournissons un guide d'assistance pour 4 à 9 personnes et deux guides d'assistance pour 10 personnes. Nous avons également besoin de porteurs robustes et mobiles pour porter nos charges. Nous fournissons un porteur pour deux personnes, en fonction de leurs bagages, et nous n'autorisons que 25 kg par porteur. Nous disposons de guides, d'accompagnateurs et de guides urbains professionnels et expérimentés, parlant couramment anglais, français, allemand, italien, espagnol, chinois, japonais, coréen et autres langues requises. Nous pouvons également gérer d'autres personnels selon vos besoins.

Équipement pour le trekking

Nous pensons que l'équipement est essentiel pour faciliter et faciliter votre voyage. Un équipement excessif ne rend pas votre aventure plus intéressante, mais peut en être un inconvénient. Nous vous demandons donc de n'emporter que le strict nécessaire et de ne pas dépenser d'argent supplémentaire pour d'autres besoins pendant le trek, même si nous disposons de porteurs potentiels.

Sécurité et sûreté

La sécurité est notre priorité absolue, du premier jour (nous viendrons vous chercher avec notre personnel et votre pièce d'identité) jusqu'au jour du départ (service de dépose à l'aéroport). Nous sommes toujours là pour vous aider. Nous proposons des services de dépannage adaptés pendant le trek avec du personnel professionnel : trousse de premiers secours, sac à oxygène et service d'hélicoptère pour les secours d'urgence en cas de perte de connaissance ou de mal des montagnes. Nous avons également mis l'accent sur les journées d'acclimatation pour soulager le mal des montagnes.

Meilleure saison pour le trekking au Népal

L'automne (septembre-novembre) et le printemps (mars-mai) sont les meilleures saisons pour le trekking et l'alpinisme au Népal . Le temps est généralement clair et les températures modérées, offrant de magnifiques vues sans obstacle. Le printemps est propice à la randonnée, avec de magnifiques fleurs, plantes et animaux rares.

L'été (juin-août) et l'hiver (décembre-février) sont également propices à la randonnée. Malgré les fortes pluies de mousson en été, les treks du Haut Mustang , du Haut Dolpo et de la vallée de Nar-Phu sont très clairs , car ces zones sont à l'abri des pluies. Le circuit du Tibet Kailash est bien plus adapté au trekking au Tibet. Les treks du camp de base de l'Everest , de la vallée du Langtang et de l'Annapurna sont toujours agréables à parcourir, même en hiver.

Expérience et forme physique

Les treks au Népal pour les treks avec vue sur l'Annapurna Sunrise , la vallée du Langtang , l'Everest View , le Pikey Peak et le Mohare Danda ne requièrent aucune expérience préalable. Bien que nos itinéraires soient difficiles dans l'Annapurna, notre itinéraire suggère des distances de marche confortables. Les treks dans l'Himalaya nous conduisent toujours à des altitudes difficiles et sur des routes rocailleuses, nécessitant un temps de repos et une acclimatation adéquats pour maintenir nos forces. Ces deux aspects sont toujours mentionnés dans notre itinéraire. Cependant, certains entraînements comme la course à pied, la corde à sauter et d'autres exercices physiques vous aideront certainement à vous raffermir.

Acclimatation

Le mal des montagnes est un risque important lors des randonnées sur des sentiers situés au-dessus de 2 500 m d'altitude. Cependant, une bonne santé, des soins appropriés et une bonne hydratation vous aideront certainement à le prévenir. Chaque randonneur doit se familiariser avec l'altitude. C'est pourquoi nous proposons des journées d'acclimatation vitales pendant le trek, l'ascension des sommets et l'expédition. Nous assurons également une assistance médicale et un sauvetage d'urgence par hélicoptère si nécessaire.

Responsabilité

Nous nous concentron avant tout sur la satisfaction de vos moindres désirs. Nous accomplissons nos tâches avec honnêteté et sérieux pour que votre expérience soit inoubliable. Cependant, l'entreprise décline toute responsabilité en cas de modification ou de changement d'itinéraire dû à des circonstances inévitables telles que catastrophes, troubles politiques, annulation de vol, retard à l'arrivée, maladie ou accident.

L'agence, lors de la fourniture de circuits, de transports, d'hébergements et autres services, n'agit qu'à titre indicatif, sachant qu'elle ne saurait être tenue responsable de tout accident, dommage, perte, retard, annulation ou retard de vol international, ni de tout désagrément lié aux prestations de voyage organisées par l'entreprise, ses employés ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin, mais nous déclinons toute responsabilité en cas de modification ou d'écart dû à des facteurs indépendants de notre volonté.

Acceptation du risque

Le voyageur/randonneur comprend que certains risques et dangers peuvent survenir au cours du voyage, notamment la pression liée au déplacement en terrain montagneux, un accident ou une maladie dans des endroits isolés et dépourvus de structures médicales. Le voyageur accepte d'assumer tous les risques liés au voyage et reconnaît que l'entreprise, ses organisateurs, employés ou agents, ainsi que tout membre du groupe ne seront pas tenus responsables en cas de décès, de blessure, de maladie ou de retard du voyageur, ni en cas de perte ou de dommage matériel du voyageur/randonneur pendant le voyage, quelle qu'en soit la cause.

Assurance voyage

Lors de la réservation de treks et de circuits avec nous, les randonneurs doivent **obligatoirement être couverts par une assurance couvrant l'annulation, les accidents, la santé, l'évacuation d'urgence, la perte, le vol ou la détérioration des bagages et effets personnels**. Tous les frais d'évacuation d'urgence doivent être réglés en espèces au Népal, sauf si une compagnie d'assurance accepte de les prendre en charge. Il est important que toute police d'assurance couvrant l'évacuation d'urgence pour un trek ou un circuit n'exclue pas l'alpinisme.

Promotion

L'agence utilise des images de vous prises pendant le voyage sans recours à vous et sans compensation pour vous, à des fins de publicité et de promotion uniquement par le biais du support de son choix.

Confidentialité

Afin de recueillir des informations auprès de vous pour effectuer une réservation via notre société, nous vous posons de nombreuses questions pour obtenir les permis nécessaires.

Frais supplémentaires

Dans nos forfaits de trekking et de voyage, les chambres ou les tentes sont partagées en double. Un supplément chambre individuelle sera donc appliqué aux clients qui ne partagent pas la chambre ou la tente avec d'autres participants.

HM HORIZON MONTAGNE
Expédition

www.horizonmontagne.com
Hameau de Pallusieux 08
11010 Pré Saint Didier
Aoste Italy
tel +39 0165 87001
mob. +39 333 6108056
info@horizonmontagne.com

Le Guide de Horizon Montagne font partie de:

Società Guide Alpine Courmayeur 1850

IVBV BERGFÜHRER IFMGA UIAGM GUIDE DE MONTAGNE MOUNTAIN GUIDE GUIDA