



Photo : RPA

photo : RPA

Samedi 10 novembre

✈ Montréal - Londres - Bahrein - Kathmandu

Dimanche 11 novembre

Arrivée à Bahrein

Coucher en hôtel à Bahrein

Lundi 12 novembre

Visite de Bahrein

Coucher en hôtel à Bahrein

Mardi 13 novembre

✈ Bahrein - Kathmandu

Coucher en hôtel à Kathmandu

Mercredi 14 novembre (niveau intermédiaire)

Randonnée de Chanjunarayan à Nagarkot.
Vues imprenables sur les villages pittoresques de la vallée de Kathmandu et sur la chaîne himalayenne.

- dénivelé : + 475 mètres - 150 mètres

- distance : 11 km

- altitude : 2100 mètres

Coucher en hôtel à Kathmandu

Jeudi 15 novembre (niveau modéré)

✈ Déplacement vers Pokhara

Temps libre à Pokhara

Coucher à Pokhara

À l'auberge des Three Sisters

Trekking de village en village sur le circuit de l'Annapurna

La région de l'Annapurna offre de tout : forêts subtropicales, pâturages de montagne, forêts de chênes ou de bambous, cultures en terrasses, rizières, plateaux venteux, crêtes rocheuses, gorges profondes et rivières tumultueuses. Sans compter ces majestueuses montagnes, les Himalayas qui nous attirent sans cesse vers le haut.

Repas chauds midis et soirs.

Vendredi 16 novembre (niveau intermédiaire)

De Birethanti à Tikhedhunga

- distance : 12 km

- dénivelé : + 520 mètres et -180 mètres

Coucher en chambre rustique à 1577 mètres

Samedi 17 novembre (niveau avancé)

De Tikhedhunga à Ghorapani

- distance : 11 km

- dénivelé : + 1 380 mètres et - 130 mètres

Coucher en chambre rustique à 2860 mètres

Dimanche 18 novembre

(Au choix : intermédiaire ou avancé)

De Ghorapani à Tadapani

intermédiaire

- distance : 11 km

- dénivelé : + 530 mètres et - 735 mètres

avancé

- distance : 14km

- dénivelé : + 795 mètres et - 1000 mètres

pour ceux et celles qui assistent au lever du soleil sur les Annapurna au sommet de Poon Hill

(altitude : 3 210 m)

Coucher en chambre rustique à 2675 mètres

Lundi 19 novembre (niveau modéré)

De Tadapani à Ghandruk

- distance : 8 km

- dénivelé : + 90 mètres et - 670 mètres

- **Après-midi : visite commentée de Ghandruk**

Très beau village, territoire de l'ethnie Gurung dont font partie les chasseurs de miel.

Coucher en chambre rustique à 1950 mètres

Mardi 20 novembre (niveau modéré)

De Ghandruk à Tolka

- distance : 7 km

- dénivelé : + 480 mètres et - 700 mètres

Coucher en chambre rustique à 1810 mètres

Mercredi 21 novembre (niveau intermédiaire)

De Tolka à Phedi

- distance : 14 km

- dénivelé : + 500 mètres et - 1010 mètres

Coucher en auberge à Pokhara

Jeudi 22 novembre (niveau modéré)

Randonnée à la Pagode de la Paix.

Les pagodes de la paix ont été construites dans différentes parties du monde, et selon la doctrine bouddhiste, devraient être des lieux d'union entre les personnes de toutes croyances et races.

Coucher en auberge à Pokhara

Vendredi 23 novembre

✈ Déplacement vers Kathmandu

- Temps libre à Kathmandu.

Coucher en hôtel à Kathmandu

Samedi 24 novembre

- Visite commentée de Bhaktapur.

Palais, temples et monuments religieux.

En soirée :

✈ Kathmandu-Bahrein-Londres-Montréal

Dimanche 25 novembre

Arrivée à Montréal

10 au 25 novembre
2012

Le Népal différemment



Photo : Pierre Jannard



Tél. : 514 252-3330
4545, Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal H1V 3R2

En collaboration avec Voyages Loisirs

RandoPleinAir.com

Coupon d'inscription

Téléphonez-nous - ou faxez - ou postez

Tél : 514-252-3330 - fax : 514-253-5537

Népal 10 au 25 novembre 2012

Prénom apparaissant sur le passeport :

Nom apparaissant sur le passeport :

Adresse :

Code postal :

Courriel :

Téléphone (maison) :

Téléphone (bureau ou cell.) :

No. de passeport :

exp.

Date de naissance (jj / mm / aaaa)

Nom d'une personne-contact

Tél:

Politique d'annulation

- 120 jours à 80 jours avant le départ : dépôt non remboursable
- 79 jours à 60 jours avant le départ : 50% non remboursable
- 59 jours et moins avant le départ : 100% non remboursable

Coût : 2 850\$

Téléphonez-nous ou écrivez-nous pour connaître le prix des vols internationaux.

Le prix comprend le transport terrestre, les vols internes, l'hébergement, tous les repas, le transport des bagages durant le trek de 6 jours, les guides québécois-e-s et népalaises, les frais d'entrée dans les parcs, les visites prévues au programme et les taxes.

Le prix ne comprend pas les vols internationaux, les frais de visa, les frais d'enregistrement des bagages si tel est le cas et la taxe d'OPC 2\$ par tranche de 1000\$

Dépôt : 15% au moment de l'inscription.

Ce dépôt est non remboursable 120 jours et moins avant le départ, sauf si annulation du voyage par Randonnées Plein Air. Le paiement de la taxe d'OPC 0,035% est également ajouté à ce dépôt.

Payable par carte de crédit ou par chèque à l'ordre de Voyages Loisirs.

Numéro de carte

Date d'expiration (mm/aa)

Désirez-vous que le solde soit automatiquement prélevé sur votre carte de crédit? oui non

Assurance Voyage

Téléphonez-nous pour connaître le taux des primes à payer

Désirez-vous souscrire à une police d'assurance?

oui non

Si oui, inscrire les informations suivantes.

Si non, vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance que vous êtes entièrement remboursé-e si vous devez annuler votre voyage pour cause de maladies... et que vous avez également une assurance médico-hospitalière.

Date de naissance : (jj/mm/aaaa)

Nom d'un bénéficiaire :

Choisir parmi les assurances offertes :

Forfait supérieur, comprenant les assurances annulation, médico-hospitalière, accidents et bagages.

Forfait non médical. Forfait supérieur sans l'assurance médico-hospitalière.

Frais médicaux

Effets à emporter

- Passeport valide au moins 6 mois après l'entrée au pays
- Visas (Népal et Bahrein)
- Bottes de randonnée
- Souliers de marche
- Sandales
- Sac à dos d'un jour (de 25 à 30 litres)
- Gourde d'eau
- Shorts, T-shirts
- Pantalons amples et légers
- Chandail de laine et / ou veste polaire
- Imperméable
- Coupe-vent
- Chaussettes
- Bâtons de marche
- Sac de couchage (-5 C) pour le trek de 6 jours. *Il est possible d'en louer un sur place*
- Chapeau de soleil
- Crème solaire

- Produits de toilette
- Débarbouillette
- Votre numéro de police d'assurance
- Médicaments personnels

Vaccins

Les cliniques du voyageur sont habituellement très occupées et ont une liste d'attente. Aussi ne tardez pas à prendre un rendez-vous car dans certains cas cela peut prendre 4 semaines avant d'en obtenir un. **Voici des vaccins recommandés par celles-ci :**
Hépatite A et B
Tétanos
Thyphoïde

Rencontre préparatoire

Quelques semaines avant le départ, vous aurez l'occasion de rencontrer vos guides et de discuter des détails du voyage. Nous vous aviserons de la date.

Description des niveaux de difficulté de Randonnées Plein Air

Promenade

Peu ou pas de dénivélé

Marche sur des sentiers en forêt ou de petites routes de campagne. Les distances varient entre 8 et 18 km.

Rythme de marche : entre 4 et 5 km/hre

Modéré

Dénivélé entre 250 et 500 mètres

Randonnées en montagne comprenant des dénivélés accessibles aux gens actifs et en santé.

Rythme de marche : entre 2 et 2,5 km/hre

Intermédiaire

Dénivélé entre 500 et 800 mètres

Exemple: monts Tremblant, Cascades (Adirondacks)

Randonnée accessible aux personnes qui ont l'expérience de la montagne et qui se maintiennent en bonne forme par la pratique hebdomadaire d'activités aérobiques.

Rythme de marche : entre 2,5 et 3 km/hre

Avancé

Dénivélé entre 800 et 1200 mètres

Exemple: monts Algonquin, Giant.

Randonnée accessible aux personnes qui pratiquent fréquemment la montagne de niveau intermédiaire.

Rythme de marche : entre 3 et 3,5 km/hre

Haut niveau

Dénivélé entre 1200 et 1500 mètres

Exemple: Mont Washington

Randonnée accessible aux personnes qui pratiquent fréquemment la montagne de niveau avancé.

Rythme de marche : entre 3 et 3,5 km/hre