MARDI HIMAL - POON HILL

TREK



Du 24 Avril au 10 Mai 2027



Pack and Go

OUTDOOR EXPEDITIONS

Bienvenue chez Pack and Go ! Nous sommes passionnés par la montagne, le voyage et l'aventure. Notre objectif est de redécouvrir le monde d'une manière différente en ouvrant les yeux sur notre méthode plus durable de voyager.

Pour nous, la philosophie de la marche est essentielle. Elle nous permet de nous connecter à la nature, de nous dépasser, de trouver un équilibre intérieur et de minimiser notre impact sur terre.

Ce qui rend nos voyages spéciaux, c'est notre volonté de créer un contact authentique avec la population locale. Nous aimons partager des moments de vie uniques et découvrir les traditions et la sagesse des habitants des régions montagneuses.

Mais notre engagement va plus loin. Nous sommes fiers de contribuer à la revalorisation du tourisme dans les espaces délaissés. Nous soutenons une économie sociale et solidaire en travaillant en étroite collaboration avec les communautés locales.

Rejoignez-nous pour une expérience de voyage authentique, empreinte d'humanité et d'aventure. Préparez-vous à explorer des paysages à couper le souffle, à rencontrer des personnes extraordinaires et à vous reconnecter à vous-même.

Les valeurs Pack and Go

Outdoor



- Se reconnecter à la vie sauvage , au plein air !
- Vibrer à travers des sensations fortes
- Prendre son pied, enfiler ses bottines... et partir à l'aventure !

Ethique

- Minimiser son impact sur l'environnement
- Prendre conscience de son empreinte carbone et viser la neutralité
- Contribuer à l'économie locale et soutenir les acteurs de la transition écologique



Partage



- S'imprégner et vivre une expérience à taille humaine
- Re-découvrir la vraie nature du voyage à travers les partages, les échanges, l'ouverture à soi et au monde

Authentique

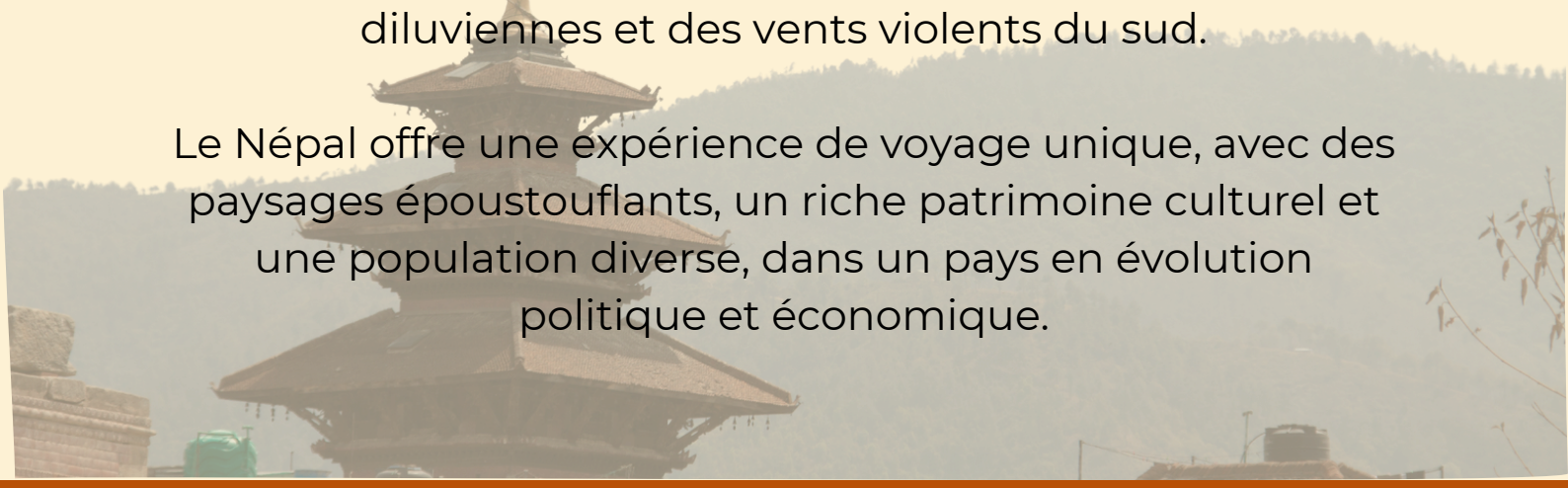
- S'évader des circuits touristiques habituels
- Développer un nouveau regard sur nos pratiques touristiques
- S'imprégner des réalités locales, des réalités de la population d'ici et d'ailleurs



Destination Népal

Le Népal, avec ses 147 181 km² (¼ de la France, environ 4x la Belgique) et une population d'environ 25 millions d'habitants, est un pays asiatique bordé par le Tibet (Chine) au nord et l'Inde au sud et à l'ouest.
Sa capitale, Katmandou bien que polluée et bruyante, est une ville étonnante, riche d'histoire et de traditions offrant des contrastes saisissants entre les différentes religions, castes, misère et fortunes.
Sur le plan politique, le Népal est une monarchie constitutionnelle devenue une démocratie en 1991. La monnaie locale est la roupie népalaise, et la langue principale est le népali, bien que l'anglais soit couramment parlé par les Népalais en raison des contacts fréquents avec les étrangers. Le décalage horaire est de GMT + 5.45.
Le pays bénéficie d'un climat varié, allant du subtropical dans le Teraï, au tempéré dans les zones d'altitude moyenne, et au polaire en haute altitude. La période de mousson, de juin à début septembre, apporte des pluies diluviennes et des vents violents du sud.

Le Népal offre une expérience de voyage unique, avec des paysages époustouflants, un riche patrimoine culturel et une population diverse, dans un pays en évolution politique et économique.



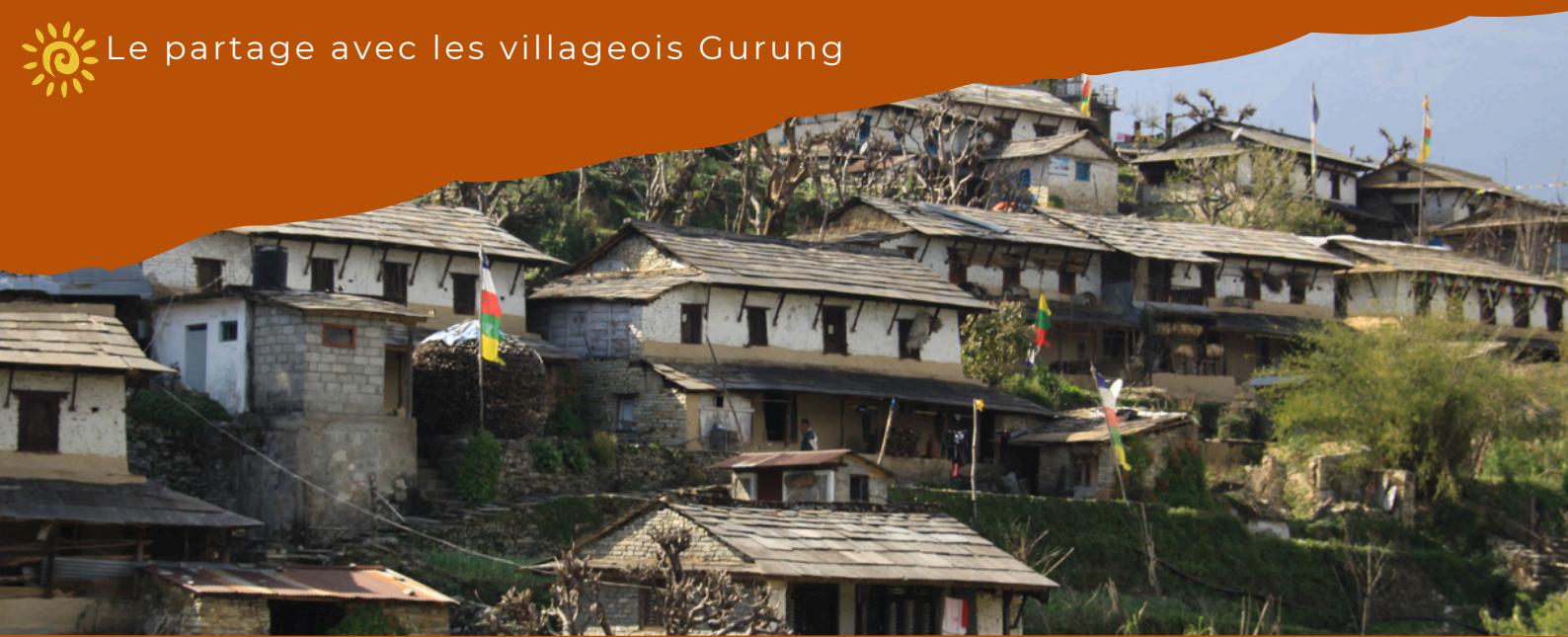
Temps Forts

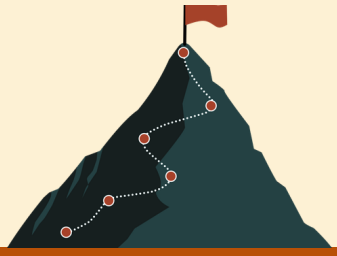


Difficulté

Modéré

- Des panoramas impressionnants, notamment sur deux sommets de plus de 8000m l'Annapurna I (8091m) et le Dhaulagiri (8167m)
- Un trek varié sur mesure combinant rando, effort et plaisir.
- La diversité de la faune et de la flore dans cet univers encore préservé et sauvage.
- Une ascension progressive jusqu'au pied du Mardi Himal (4500m)
- La complicité avec notre équipe de guides et porteurs.
- Le partage avec les villageois Gurung





Itinéraire

Jour 1 : Vol de Paris à Katmandou

Jour 2 : Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel

Jour 3 : Départ de Katmandou pour Pokhara

Jour 4 : Pokhara – Banthanti en jeep (1960m) (Lieu de départ du trek) – Ghorepani (2860m)

Jour 5 : Ghorepani – Départ tôt le matin à la lampe frontale pour le lever de soleil sur l'Himalaya à Poon Hill (3210m) – Tadapani (2630m)

Jour 6 : Tadapani – Jhinhu Danda (1900m)

Jour 7 : Jinhu Danda - Landruk (1650m)

Jour 8 : Landruk – Low camp (2970m)

Jour 9 : Low camp – High camp (3580m)

Jour 10 : High camp – View point (4400m) – Low camp (2970m)

Jour 11 : Low Camp – Forest camp (2100m)

Jour 12 : Forest camp– Australian Camp (1890m)

Jour 13 : Australian Camp - Kande et Retour en Jeep à Pokhara

Jour 14 : Pokhara

Jour 15 : Pokhara – Katmandou

Jour 16 : Katmandou

Jour 17 : Katmandou – Paris



Attention :

Pour le bien-être du groupe , nous limitons à 10 participants.
L'itinéraire est mentionné à titre indicatif; les guides accompagnant le groupe se réservent le droit de modifier l'itinéraire prévu, si nécessaire pour la sécurité ou le bien-être du groupe (notamment en fonction de la météo, du niveau du groupe et des évenements locaux), sans que cela ne donne droit à une quelconque indemnité.

Itinéraire descriptif

Jour 1 — Vol Paris → Katmandou

Jour 2 — Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel

Accueil à l'aéroport de Tribhuvan et transfert privé à l'hôtel (Thamel en général). Journée libre pour récupérer du décalage horaire, briefing d'équipe et vérification du matériel.

Jour 3 — Katmandou → Pokhara

Route vers l'ouest jusqu'à Pokhara (~200 km, 6 à 8 h selon le trafic) . Reste de la journée libre pour flâner sur la rive et boucler les derniers préparatifs avant le trek.

Jour 4 — Pokhara → Banthanti (1960 m, en jeep) → Ghorepani (2860 m)

7 km D+ ~950 m / D− ~50 m 4 à 5 h de marche

Route le matin de Pokhara jusqu'à Banthanti, Montée régulière en forêt de rhododendrons jusqu'à Ghorepani, réputé pour son panorama sur le Dhaulagiri et l'Annapurna Sud.

Jour 5 — Ghorepani (2860 m) → Poon Hill (3210 m) → Tadapani (2630 m)

11 km D+ ~750 m / D− ~980 m 6 à 7 h de marche

Départ avant l'aube à la frontale pour Poon Hill : le plus célèbre lever de soleil du Népal. Retour à Ghorepani pour le petit-déjeuner, puis traversée en balcon dans la forêt de rhododendrons via Deurali jusqu'à Tadapani.

Itinéraire descriptif

Jour 6 — Tadapani (2630 m) → Jhinu Danda (1900 m)

~10 km D+ ~300 m / D− ~1030 m 5 à 6 h de marche

Longue descente à travers une forêt dense et humide jusqu'à la vallée de la Modi Khola. Jhinu Danda est connu pour ses sources chaudes naturelles en contrebas, au bord de la rivière.

Jour 7 — Jhinu Danda (1900 m) → Landruk (1650 m)

~6 km D+ ~350 m / D− ~600 m 3 à 4 h de marche

Descente jusqu'à la Modi Khola, franchissement de la rivière, puis remontée sur l'autre versant jusqu'à Landruk, beau village gurung en terrasses face au Machapuchare. Étape courte qui marque le début de la boucle du Mardi Himal.

Jour 8 — Landruk (1650 m) → Low Camp (2970 m)

~10 km D+ ~1500 m / D− ~100 m · 6 à 7 h de marche

Grosse journée de montée : on quitte les rizières pour s'enfoncer dans la forêt d'altitude, sur la longue croupe qui mène au Mardi.

Jour 9 — Low Camp (2970 m) → High Camp (3580 m)

~6 km D+ ~900 m / D− ~50 m 3 à 4 h de marche

Montée sur l'arête, au-dessus de la forêt . Étape courte mais en altitude, pour préparer l'ascension du lendemain.

Itinéraire descriptif

Jour 10 — High Camp (3580 m) → View Point (4400 m) → Low Camp (2970 m)

~12 km D+ ~800 m / D− ~1430 m 7 à 8 h de marche

Le grand jour. Départ de nuit pour l'ascension de l'arête sommitale jusqu'au View Point, point culminant du trek, face au Machapuchare (Fishtail) et à l'Annapurna Sud à portée de main. Puis longue descente jusqu'à Low Camp pour la nuit.

Jour 11 — Low Camp (2970 m) → Forest Camp (2100 m)

~7 km D+ ~100 m / D− ~970 m 3 à 4 h de marche

On bascule côté ouest et on replonge dans la forêt. Descente régulière jusqu'à Forest Camp,

Jour 12 — Forest Camp (2100 m) → Australian Camp (1890 m)

~7 km · D+ ~150 m / D− ~360 m · 3 à 4 h de marche

Cheminement en balcon sur la croupe boisée, avec des échappées sur l'Annapurna et le Machapuchare. Australian Camp est un promontoire herbeux réputé pour son coucher de soleil.

Jour 13 — Australian Camp (1890 m) → Kande → Pokhara

Courte descente finale jusqu'à Kande, sur la route, puis retour en jeep à Pokhara. Fin du trek.

~3 km · D+ ~50 m / D− ~170 m · 1 à 1 h 30 de marche

Itinéraire descriptif

Jour 14 — Pokhara

Journée de repos après le trek. Détente au bord du lac Phewa, balade en barque, massage ou simple farniente. Visite de la pagode de la paix (facultatif)

Jour 15 — Pokhara → Katmandou

Retour vers la capitale (~200 km, 6 à 8 h de route,). Transfert à l'hôtel, fin d'après-midi et soirée libres à Thamel.

Jour 16 — Katmandou

visite de la vallé à Swayambhunath ou Bodnath selon les envies, et temps libre pour finaliser les éventuels derniers achats.

Jour 17 — Vol Katmandou → Paris

Transfert à l'aéroport et vol retour, avec escale. Fin du séjour, des images plein la tête.

Voyage de 17 Jours

1850€

Le prix comprend

- les nuitées à Katmandou et Pokhara avec petit-déjeuner.
- Le repas d'accueil (Dal Bhat traditionnel).
- Tous les transferts prévus dans le programme en bus privé, jeep ou taxi.
- Le salaire, l'équipement, les frais (nourriture, logement, transport) et l'assurance du personnel accompagnant (guides et porteurs).
- La pension complète en refuges et lodges durant toute la durée du trekking (trois repas végétariens par jour).
- Le portage partiel des bagages personnels (12 kg/marcheur)
- Les démarches administratives, taxes d'entrée dans les Parcs Nationaux, permis de trekking.
- L'encadrement par un guide francophone.
- Les frais d'agence et les frais administratifs au Népal

Le prix ne comprend pas

- Le billet d'avion
- Le visa Népalais (50€ pour 30 jours)
- Les repas de midi et du soir à Katmandou, Pokhara et durant les transferts (comptez environ 50 euros en tout pour les repas).
- Les boissons. (Une cagnotte de 50€ sera organisée pour les thés et boissons de fin de journée.
- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement).
- L'assurance annulation (à prendre en Europe).
- Les pourboires (comptez un min. de 50 euros par semaine).
- Tout ce qui n'est pas inclus sous la rubrique précédente.

Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 600€ lors de la randonnée préparatoire ou sur le compte suivant
Vincent jacquemin(Pack and Go)
IBAN : BE95 0020 2535 6158
Avec en communication : nom, prénom et la mention “ Mardi Himal 2027 “.

Politique de remboursement

Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Voici les conditions de remboursement pour nos activités outdoor :

- **Annulation par le participant :**
  - Plus de 3 mois avant la date de l’activité : remboursement intégral de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
  - Entre 3 et 2 mois avant l’activité : remboursement de 40 % du montant total de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
  - Entre 2 et 1 mois avant l’activité : remboursement de 20 % du montant total de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
  - Moins de 1 mois avant l’activité : aucun remboursement ne sera effectué.

Ces montants correspondent aux engagements pris auprès de nos partenaires locaux, qui deviennent irrécupérables à mesure que la date approche.

- **Annulation par l’organisateur :**
- Ce voyage nécessite un minimum de 5 participants. Si ce nombre n'est pas atteint, Pack and Go peut annuler moyennant un préavis d'au moins 20 jours avant le départ. L'intégralité des sommes versées à Pack and Go est alors remboursée dans les 14 jours, sans dédommagement complémentaire.
- Si le voyage doit être annulé avant le départ pour des raisons indépendantes de notre volonté (météo extrême, conditions de sécurité, instabilité politique, autres circonstances exceptionnelles et inévitables), vous serez remboursé de l'intégralité des sommes versées à Pack and Go, dans les 14 jours suivant la notification. Ce remboursement ne couvre pas votre billet d'avion, que vous réservez vous-même, d'où l'importance d'une assurance annulation. Une date de report pourra vous être proposée ; vous restez libre de l'accepter ou d'exiger le remboursement.

- **Interruption de l’activité en cours :**
- En cas d’interruption de l’activité pour des raisons de sécurité ou médicales, aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, une compensation partielle pourra être envisagée au cas par cas.
- **Procédure de demande de remboursement :**
- Toute demande de remboursement doit être adressée par écrit à l'adresse e-mail suivante : packandgo.expedition@gmail.com

Formalités administratives

Passeport Visa

- Un passeport en cours de validité est obligatoire et doit être valable jusqu'au moins 6 mois après la date de votre retour.
- Un visa est obligatoire (50€ /mois): vous pouvez l'obtenir à l'Ambassade du Népal de votre pays ou le recevoir par courrier.

Av. W Churchill, 68 à 1180 Bruxelles, 02/346 26 58
Lien vers le site en ligne : https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application

Assurance

- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement) : vérifiez qu'elle couvre l'évacuation héliportée en haute altitude.
- L'assurance annulation (à prendre en Europe lorsque vous réserverez votre billet d'avion). Celle-ci implique un coût supplémentaire et est facultative. En cas d'annulation, si votre vol n'est pas assuré, Pack and Go se décharge de toute responsabilité.

Vols

- Vos billets d'avions sont à réserver par vos soins au mieux plus de 3 mois avant le départ,
- L'équipe Pack and Go se chargera de vous renseigner le bon moment et le bon vol à réserver en temps voulu.
- Les vols sont en général moins chers au départ de Paris, il vous est donc également recommandé de vous organiser pour vous rendre à l'aéroport de Charles de Gaulle.
- L'équipe des guides n'encadre pas le trajet d'aller et de retour étant donné qu'elle se trouvera déjà sur place pour préparer votre arrivée.

Santé

- Des précautions sanitaires sont à prendre comme pour tout voyage dans un pays tropical. Vaccins ou traitements conseillés **Hépatite A et B et être à jour pour le tétanos, la polio et la fièvre typhoïde.** Un examen général auprès de votre médecin traitant est vivement conseillé. Si vous avez besoin de médicaments spécifiques, veuillez les emporter.
- Médecine Tropicale – Tél 0900/10110.
- Mesures Covid - Welcomenepal.com (Covid updates). En cas de menace de pandémie , l'organisation se décharge de toute responsabilité.

Documents

- **Avant le départ , nous vous demandons de nous remettre les documents suivants :**

2 photos d'identité - 2 photocopies de passeport - 1 photocopie du contrat d'assurance

*Toutes ces informations sont à lire avec attention

Prévention et préparation

Condition Physique

Une bonne condition physique est plus que recommandée : il est préférable de commencer à s'entrainer quelques mois avant simplement en marchant plusieurs fois par mois au moins 20km.

Problèmes liés à l'altitude

(MAM - Mal aigue des montagnes

En altitude, le manque d'oxygène se fait sentir dès 2500m, et les symptômes varient fortement d'une personne à l'autre. Ce trek franchit le cap des 4000m . En cas de MAM, notre équipe de professionnels prendra toutes mesures nécessaires à votre mieux être. .

Les symptômes principaux de l'AMS

Mal de tête permanent, manque d'appétit et de sommeil, fatigue et étourdissement, difficultés d'uriner (urine très jaune) Toux sèche, parfois une écume blanche sortant des poumons.

Prévention

Boire beaucoup, éviter tout alcool ou tabac.. En cas de problèmes sérieux, il est impératif de redescendre au plus vite de plusieurs centaines de mètres, même de nuit s'il le faut. C'est le seul remède ! Ne jamais hésiter à vous confier au guide. Il est là pour vous rassurer et le cas échéant, pour réagir rapidement. Nous faisons des étapes en tenant compte de l'adaptation progressive à l'altitude.



Liste de matériel

Documents à remettre AVANT le départ :

- Deux photos d'identité
- Une photocopie de votre passeport
- Une photocopie de votre contrat d'assurance.(la page avec votre nom suffit)

(Ces documents sont à remettre impérativement avant le départ et seront utilisés pour réaliser vos permis de trek et permis d'entrée pour les parcs nationaux)

Documents à prendre avec le jour du départ :

- Passeport
- Billet d'avion
- Cash : solde du voyage + 50€ cagnotte + Votre argent de poche
- Carte de crédit ou débit (veillez à prévenir votre banque à l'avance)

Matériel électronique (facultatif) :

- Téléphone + Chargeur (pas besoin d'adaptateur ce sont les même prises)
- Batterie externe (nous n'aurons pas toujours l'occasion de recharger nos appareils)
- Appareil Photo + chargeur
- Domino (Pour pouvoir brancher deux appareils)

Petit matériel :

- Lunettes de soleil
- Lampe frontale + piles/batterie de rechange
- Sac Banane (Pour mettre tous vos documents et votre argent perso)
- Paire de Jumelles (si vous n'en avez pas, nos guides en mettront à disposition)
- Gourde ou camelbag (2-3l)
- Kit de réparation (Lacets de rechange, petite toile adhésive)
- Jeu de cartes , carnet, bic, livre et autres occupations
- Petit couteau (victorinox, opinel...) !!! A METTRE DANS VOTRE BAGAGE EN SOUTE !!!

Trousse de toilette :

- Serviette microfibres
- Savon et shampoing (Optez pour un savon solide artisanal qui ne pollue pas l'eau)
- Gant de toilette
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier toilette et lingettes
- Déodorant (Pas de déo en bombe car la pression risque d'augmenter avec l'altitude. Une pierre d'alun est la solution la moins polluante.

.

Pharmacie :

- Médication personnelle
- Baume à lèvres
- Sparadrap et compeed
- Antalgique (ibuprofène, aspirine, paracétamol)
- Pastilles purifiantes (Aquatabs , micropur)
- Crème solaire
- Lotion anti-moustique (de préférence huiles essentielles)
- Carbobel (charbon actif naturel efficace pour les problèmes intestinaux)
- Tout autre prévention, médicament que vous estimez pertinent pour le voyage, les guides seront équipés d'une trousse de secours exhaustive.

les guides seront équipés d'une trousse de secours exhaustive.

Matériel de randonnée :

- Duffle bag d'au moins 50 litres (Ce sac sera porté par le porteur et contiendra tout votre équipement de trek, vous y aurez accès tous les jours) !!! CONTENANT DU SAC MAX 12KG !!!
- Sac à dos de randonnée entre d'environ 30L (dans lequel vous porterez votre eau, snacks et veste imperméable)
- Sac de couchage (résistant à -10°C) (Il est possible d'en réserver via l'organisation)
- Sac à viande (vous l'utiliserez dans votre sac de couchage, il fait office de drap de lit et fait gagner 1°C)
- Batons de marche (en soute) -> possibilité de s'en procurer sur place

Vêtements et équipement* :

- Chaussures de randonnée hautes (imperméables)
- Paire de chaussures (Basket ou chaussures légères pour la fin de journée)
- Paire de tong (facultatif mais utile lorsque l'on va se laver)
- Veste imperméable (Goretex, Kway)
- Cape de pluie (facultatif)
- Doudoune ou gros polar pour la fin de journée
- Polar / seconde couche
- Sous pull technique (léger et relativement chaud)
- T-shirts Légers (4 ou 5 feront largement l'affaire)
- Pantalon de Rando léger et imperméable
- 2 Shorts
- Chaussettes fines
- Chaussettes de montagne
- Gants légers
- Gants Chauds
- Guêtres
- Chapeau, casquette
- Bonnet
- Buff ou tour de cou / chèche
- Vêtements de ville légers (Sandales, short et chemise légère ou t-shirt)

*C'est à vous d'estimer la quantité de vêtements dont vous avez besoin pour le trek, sachez toutefois qu'il est possible de faire sa lessive et de faire sécher ses vêtements sur son sac la journée, Pensez que chaque vêtement emporté est un vêtement porté par notre équipe de porteurs

Accompagnateurs



VINCENT JACQUEMIN

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 499185071
Email : vincent.jacquemin95@gmail.com



UTTAM GURUNG

Guide accompagnateur Népalais

Tel : 00977 985 1341672

DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOUS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL

Merci pour votre confiance !