Rolwaling

TREK



Du 2 Avril au 18 Avril 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 une 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

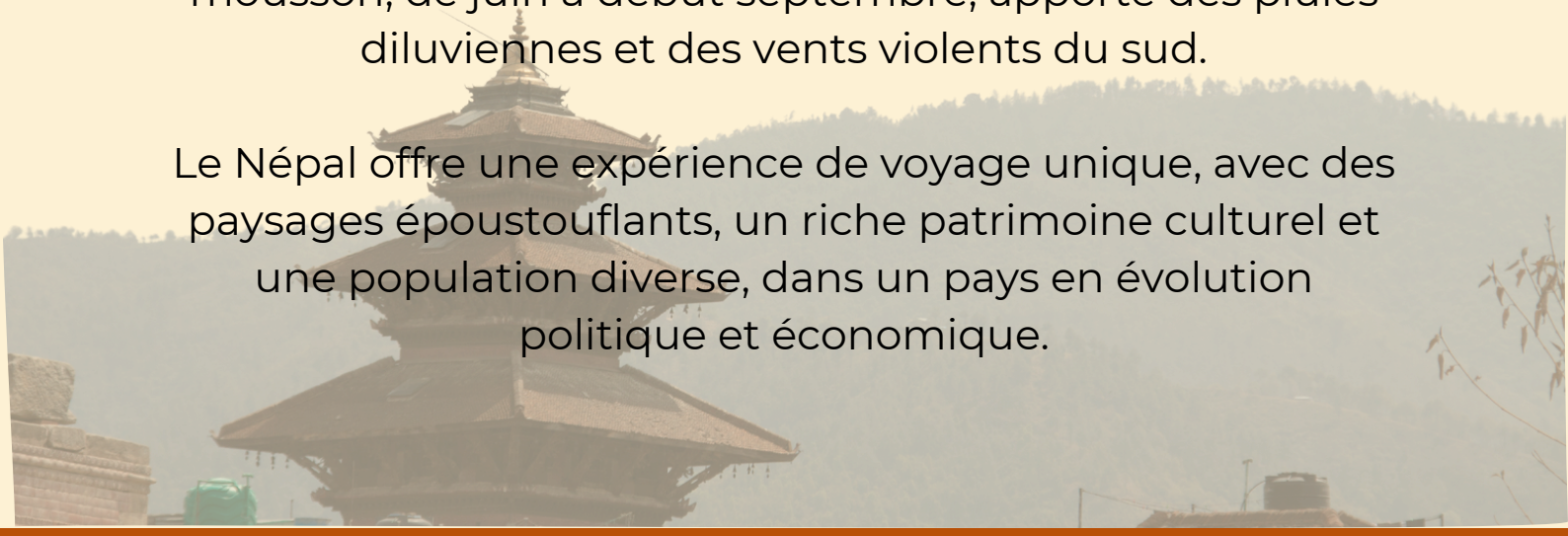
- S'évader des circuits touristiques habituels
- Développer un nouveau regard sur nos pratiques touristiques
- S'imprégner des réalités locales, des réalités de la population d'ici et d'ailleurs



Destination Népal

Le Népal, avec ses 147 516 km² (¼ de la France, environ 4x la Belgique) et une population d'environ 30 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 république fédérale démocratique depuis l'abolition de la monarchie en 2008.
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

Engagé

- Le face-à-face avec le Gaurishankar (7 134 m) et d'autres géants de l'himalaya avec un cirque de sommets à 6 000 m.
- La découverte du Lac Tsho Rolpa à 4580m, le plus grand lac glaciaire du Népal
- La diversité de la faune et de la flore de la Rolwaling Valley
- Le Monastère Rolwaling Sangag Choling Gompa à Bending et le Village d'estive de Na
- La complicité avec notre équipe de guides et porteurs.
- Le partage avec les villageois Sherpa et tibetains



Itinéraire

J1 - 2 Avril : Vol Paris – Katmandou

L'aventure commence ! Départ de l'aéroport de BXL ou Paris CDG et vol vers Katmandou.

J2 - 3 Avril : Arrivée au pays

Arrivée à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel, immersion dans l'ambiance vibrante du quartier de Thamel. En soirée, dîner de bienvenue dans un restaurant traditionnel népalais.

J3 - 4 Avril : Katmandou – Chetchet – Simigaun (2 000 m)

Longue route matinale (8h) pour quitter la vallée de Katmandou et rejoindre Chetchet, dernier point accessible en véhicule. On traverse la Tamakoshi sur un pont suspendu, puis on s'embarque directement dans une volée d'escaliers de pierre taillés dans la pente. Arrivée à Simigaun pour la nuit, village perché sur une crête, avec son monastère et ses terrasses cultivées.

Distance : 3 km — Dénivelé : +650 m / −30 m (2 à 3h de marche)

J4 - 5 Avril : Simigaun – Dongang (2 790 m)

Nous entrons dans l'aire de conservation du Gaurishankar. Le sentier remonte la vallée du Rolwaling à flanc, alternant montées et descentes à travers les forêts de rhododendrons et de pins, ponctuées de cascades et de petits ponts suspendus. Dongang est un hameau discret, cerné de forêt.

Distance : 12 km — Dénivelé : +1 100 m / −310 m (5 à 6h de marche)

J5 - 6 Avril : Dongang – Beding (3 690 m)

Journée exigeante. Nous franchirons les rivières de la Rolwaling Khola et Themlung Khola avant de passer devant le monastère de Sangag Choling. La forêt s'éclaircit et les derniers arbres cèdent la place aux pâturages : la vallée s'ouvre, creusée par les glaciers. Beding, plus gros village sherpa de la vallée, se blottit sous des parois vertigineuses.

Distance : 11 km — Dénivelé : +1 000 m / −100 m (5 à 6h de marche)

J6 - 7 Avril : Journée d’acclimatation / Dolma Khang Base camp (4193m)

Journée d’acclimatation (facultative). Lors de cette étape, nous nous rendrons au camp de Base du Dolma Khang, sommet emblématique du Tibet. Nous passerons une deuxième nuit dans le homestay de Beding.

Distance : 6,8 km — Dénivelé : +500 m / −500 m (5 à 6h de marche)

J7 - 8 Avril : Beding – Na (4 180 m)

Étape courte, où nous franchirons la barre des 4 000 m d’altitude, dans un environnement plus minéral. La végétation se fera plus rare. Na est un village d’estive occupé uniquement en saison. Nous serons encerclés de belles roche granit et de glace.

Distance : 6 km — Dénivelé : +550 m / −60 m (3 à 4h de marche)

J8 - 9 Avril : Na – Tsho Rolpa (4 580 m) – Na

Le grand jour. Nous longerons la moraine frontale du glacier Trakarding jusqu'au Tsho Rolpa, l’un des plus grands lacs glaciaires du Népal, d'un turquoise irréel retenu par ses digues morainiques. Ce lac est encaissé dans une vallée glaciaire de sommets culminant à plus de 6000m. Si les conditions nous le permettent, nous irons visiter également le lac du Dudh Kunda avant de redescendre passer une deuxième nuit à Na.

Distance : 9 km — Dénivelé : +450 m / −450 m (6 à 7h de marche)

J9 - 10 Avril : Na – Beding (3 690 m)

Début de la redescende par le même sentier mais dans l'autre sens : la lumière change tout, nous redescendrons le regard tourné vers la vallée. Journée courte, l'occasion de prendre le temps à Beding.

Distance : 6 km — Dénivelé : +60 m / −550 m (3 à 4h de marche)

J10 - 11 Avril : Beding – Dongang (2 790 m)

Longue descente qui sollicite les genoux plus que le souffle. On retrouve progressivement les arbres, l'air plus dense, le bruit de la rivière.

Distance : 11 km — Dénivelé : +100 m / −1 000 m (5 à 6h de marche)

J11 - 12 Avril : Dongang – Simigaun (2000 m)

Retraversée des forêts et des ponts suspendus. Dernière étape en altitude avant de replonger vers la vallée de la Tamakoshi. lors de cette dernière journée de Trek, nous rendrons hommage à notre équipe de porteurs et guides népalais.

Distance : 12 km — Dénivelé : +310 m / −1100 m (5h de marche)

J12 - 13 Avril : Simigaun - Chetchet – Katmandou

Après avoir marché environs 3h pour retrouver le village de ChetChet, nous reprendrons la route en jeep vers la capitale (8h). Un dernier aperçu sur les montagnes et les belles collines du Dolakha.
Transfert à l'hôtel à Thamel (KTM), puis dîner de fin de trek dans un restaurant traditionnel.

J13 - 14 Avril : Bhaktapur - Namobouddha

Départ en fin de matinée vers Bhaktapur, l'ancienne cité royale de la vallée de Katmandou à une trentaine de minutes de route de Thamel. Nous aurons l'occasion de nous plonger dans cette cité d'art et d'histoire propre à la culture Newar. En fin d'après-midi nous nous rendrons à Shyampati village aux abords du monastère de Namobouddha. Et nous passerons la nuit dans un homestay qui finance des projets locaux.

J14 - 15 Avril : Namobouddha → Baseri

Nous nous lèverons au lever du jour pour participer à une cérémonie monastique à Namobouddha. De retour au Homestay, nous prendrons le petit-déjeuner avant de nous rendre au hameau de Baseri à Pied.

J15 - 16 Avril : Baseri

Journée d'immersion au cœur du village de Baseri. Rencontres, partage du quotidien et soutien direct à une économie locale dans ce projet familial rural.

J16 - 17 Avril : Retour à Katmandou

Journée libre et shopping pour profiter encore un peu de l'ambiance de Thamel.

J17 - 18 Avril : Vol retour – Paris

Transfert à l'aéroport et vol retour vers Paris, des images plein la tête.

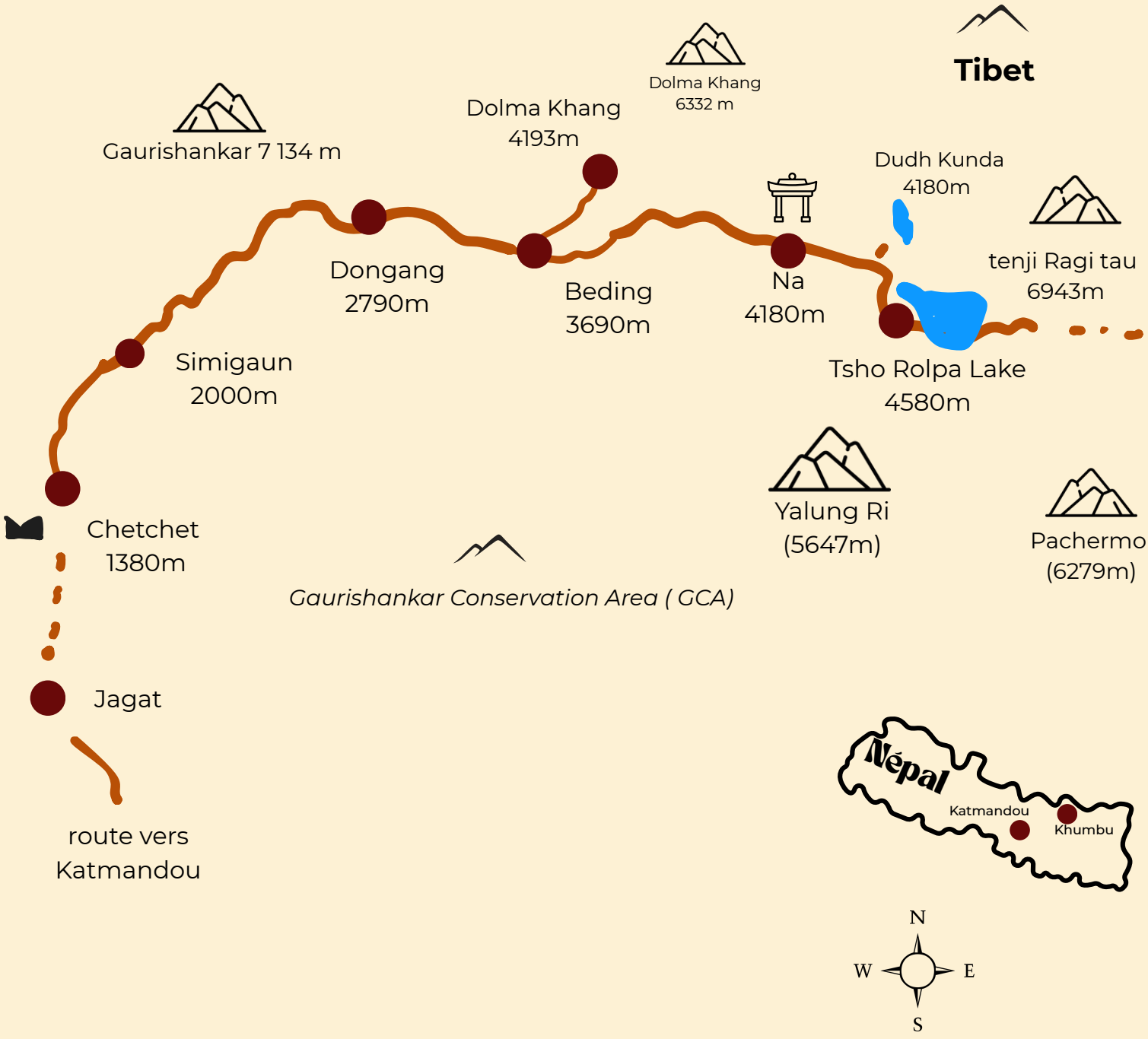
Itinéraire trek Récap

Jour	Étape (altitudes en m)	Dist.	D+ / D−	Temps
J3	Chetchet 1380 → Simigaun 2000	3 km	+650 / −30	2-3 h
J4	Simigaun 2000 → Dongang 2790	12 km	+1100 / −310	5-6 h
J5	Dongang 2790 → Beding 3690	11 km	+1000 / −100	5-6 h
J6	Beding 3690 →Dolma Khang 4193	6,8km	+500/ -500	5-6 h
J7	Beding 3690 → Na 4180	6 km	+550 / −60	3-4 h
J8	Na 4180 → Tsho Rolpa 4580 → Na	9 km	+450 / −450	6-7 h
J9	Na 4180 → Beding 3690	6 km	+60 / −550	3-4 h
J10	Beding 3690 → Dongang 2790	11 km	+100 / −1000	5-6 h
J11	Dongang 2790 → Simigaun 2000	12 km	+310 / −1100	5-6 h
J12	Simigaun 2000 →Chetchet 1380	3 km	-650/ +30	2h

Total : 77 km et +4 750 m de dénivelé positif sur 10 jours de marche.

**Altitudes des villages d'après les sources locales. Distances et temps indicatifs ; les dénivelés sont estimés à partir des altitudes et non relevés au GPS — à confirmer sur le terrain. Les trajets en jeep depuis et vers Katmandou ne sont pas comptés.*

Carte du Rolwaling trek



Attention :

Pour le bien-être du groupe , nous limitons à 15 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 global et des évènements locaux), sans que cela ne donne droit à une quelconque indemnité.

Voyage de 17 Jours

1980€

Le prix comprend

- les nuitées à Katmandou avec petit-déjeuner.
- Le repas d'accueil (Dal Bhat traditionnel).
- Tous les transferts prévus dans le programme en bus privé, jeep, taxi, ou avion.
- 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 (comptez 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 est obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement).
- L'assurance annulation (à prendre en Europe).
- Les pourboires pour les accompagnants et porteurs népélais(comptez un min. de 50€).
- Tout ce qui n'est pas inclus sous la rubrique précédente.

Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 690€ sur le compte:
Vincent Jacquemin (Pack and Go)
IBAN : BE95 0020 2535 6158
Avec en communication : nom, prénom et la mention « Pack and Go Rolwaling 2027».

Conditions d'annulation et remboursement

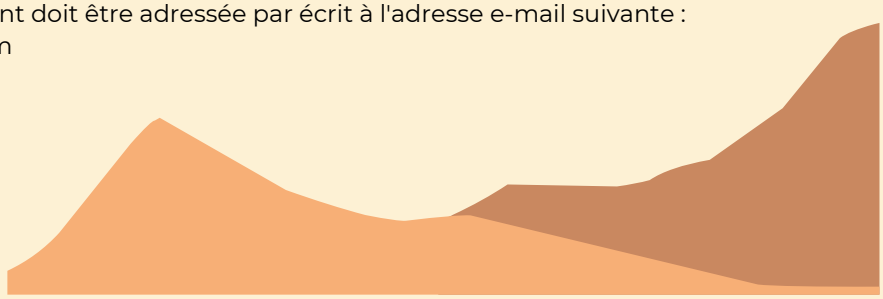
Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Voici les conditions de remboursement pour nos activités outdoor :

- **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 en Asie du Sud. 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 vivement recommandée : il est préférable de commencer à s'entraîner quelques mois avant simplement en marchant plusieurs fois par mois au moins 20km. Un trek au Népal c'est un sacré défi physique à bien préparer!

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 MAM

Mal de tête permanent, manque d'appétit et de sommeil, fatigue et étourdissement, picotement dans le bout des doigts Difficultés d'uriner (urine très jaune) ou encore, toux sèche.

Prévention

Boire beaucoup, éviter tout alcool ou tabac, monter progressivement et signaler tout symptôme au guide. Une consultation médicale avant le départ est vivement recommandée. 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 mêmes prises)
- Batterie externe (nous n'aurons pas toujours l'occasion de recharger nos appareils)
- Appareil Photo + chargeur
- Domino

Petit Matos Pratique :

- Lunettes de soleil
- Lampe frontale + piles 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
- 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.

Matériel de randonnée :

- Duffle bag ou sac à dos 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 15 et 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)
- Bâtons de marche (en soute) -> possibilité de s'en procurer sur place

Vêtements et équipement* :

- Chaussures de Randonnée hautes
- Paire de chaussures (Basket ou chaussures légères pour la ville)
- 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



SER GURUNG

Guide accompagnateur Népalais

Tel : 00977 984 0323886



ANTOINE DUWEZ

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 474 082766
Email : Antoine_dwz@hotmail.com



VINCENT JACQUEMIN

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 499 185071
Email : vincent.jacquemin95@gmail.com

DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOUS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL

Merci pour votre confiance !