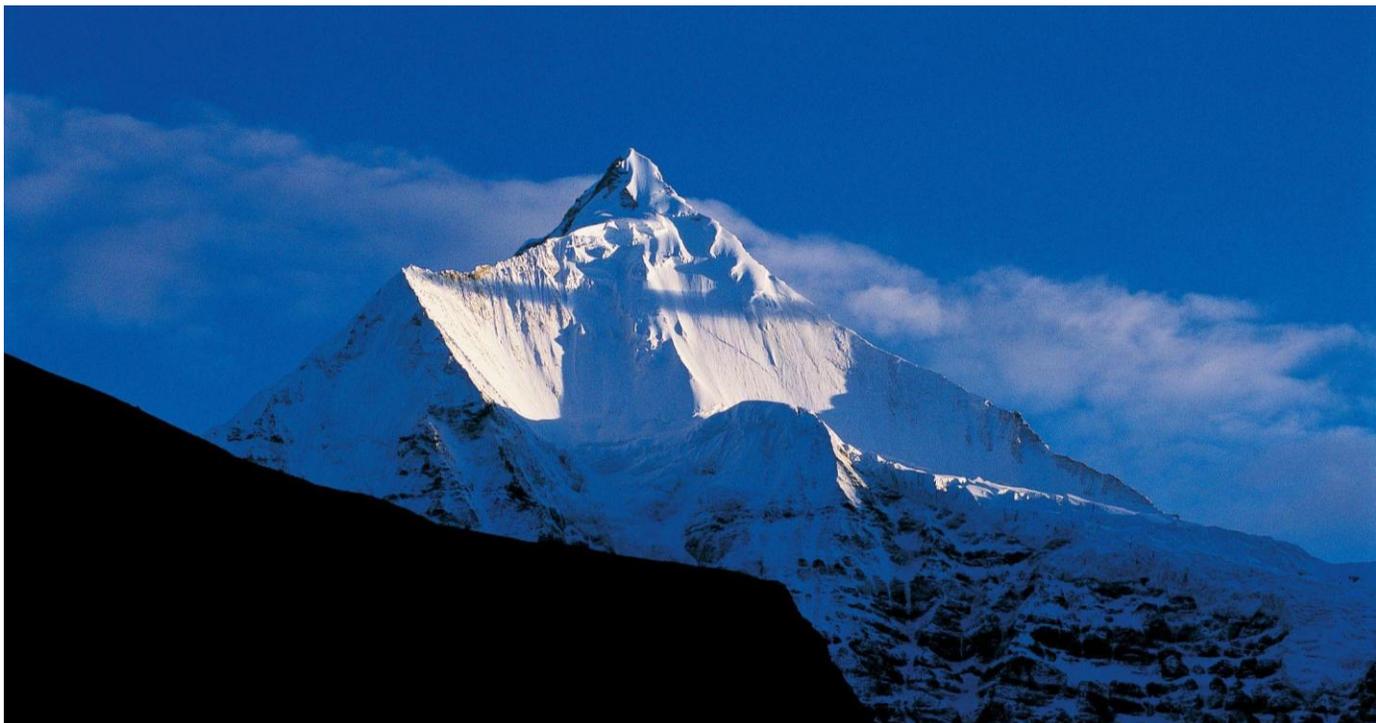




nunam
aventures
créateurs d'émotions

Carnet Nunam

2026



Bhoutan

Entre ciel et terre, l'art du bonheur en trek

En Bref

Le Bhoutan est un havre de paix et un rêve pour tout trekkeur. Il éveille les sens avec sa beauté sauvage et sa quête unique du bonheur. Entre vallées verdoyantes et monastères perchés, chaque instant invite à la contemplation.

Notre itinéraire nous immerge pleinement dans les montagnes bhoutanaises, au cœur de l'Himalaya et dans des vallées bordées par des sommets à plus de 7 000 mètres.

Infos clés

Voyage guidé
Trek au Bhoutan

Groupe : 8 à 15 participants
Durée : 18 jours
Niveau 4 : Soutenu

Grand trek, culture
bouddhiste, altitude,
campements, Himalaya

Code voyage : BHU002 - 26

Vous allez aimer

- Le mélange entre trek et découverte de la culture locale
- Les campements confortables et sauvages
- Les paysages époustouflants et variés
- Les visites culturelles et une demi-journée dédiée au festival de Laya
- La taxe de développement durable incluse dans le prix du séjour

NOTRE AVENTURE



Niché au cœur des Himalaya, le Bhoutan est un royaume où le temps semble s'arrêter, enveloppé d'une beauté sauvage et spirituelle.

Chaque vallée, chaque monastère et chaque sourire reflètent une quête profonde de bonheur authentique, incarnée dans le concept unique du Bonheur National Brut. Les paysages spectaculaires, des pics enneigés aux rivières scintillantes, invitent à la contemplation et à la sérénité. Ici, la tradition millénaire danse avec la modernité, créant un tableau vivant de couleurs et de cultures. Un voyage au Bhoutan, c'est une immersion dans l'âme d'un peuple, une invitation à découvrir la magie de la simplicité.

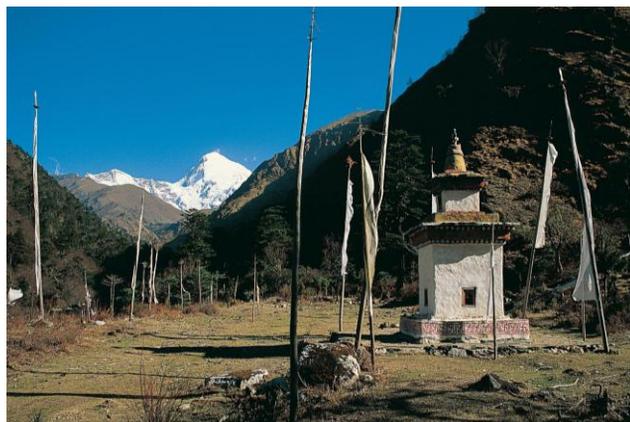
L'arrivée au Bhoutan est un total dépaysement. Déjà depuis l'avion qui nous mène à Paro, nous pouvons observer au Nord les géants Himalayens qui se dressent tout proche. Puis, dès notre

sortie de l'aéroport, nous sommes immergés dans un monde riche et nouveau. Après deux jours de visites, de randonnées, d'acclimatation et de transferts dans des véhicules privés, nous arrivons au point de départ de notre trek.



Ce trek traverse des zones isolées, au sein desquelles aucune infrastructure touristique n'est présente. Nous sommes entre nous, avec notre équipe locale, au cœur de la partie orientale du Tibet. L'expérience est enrichissante tant du point de humain, que sportif et spirituel.

Les journées sont marquées par de grandes randonnées en altitude alors que les soirées se passent sur nos confortables lieux de bivouac, installés spécialement pour l'occasion et démontés le lendemain matin.



Notre trek, réputé comme l'un des plus beaux en Himalaya de par sa diversité et les points de vue qu'il offre, nous fait traverser des cols à près de 5 000 mètres d'altitude. Les dates sont également prévues pour profiter du festival annuel de Laya (village situé sur notre itinéraire), cette cérémonie religieuse durant laquelle se mêlent danses traditionnelles, compétitions d'archers ou encore procession sacrée. En deux semaines, nous avons un aperçu complet du mode de vie des Bhoutanais et des montagnes sacrées qui les entourent.

AU FIL DES JOURS

J1 Envol vers l'Aventure

Transfert : Avion

Repas non inclus : Petit déjeuner, déjeuner et dîner

Hébergement : Pas d'hébergement

Sauf demande de votre part lors de votre inscription, les vols se font au départ de Paris. Pour votre confort, nous limitons au maximum le nombre d'escales (une tout au plus) et essayons d'emprunter des vols directs.

J2 Arrivée à Bangkok

Transfert : Avion

Repas inclus : Dîner ; Repas non inclus : Petit déjeuner, déjeuner

Hébergement : Hôtel Novotel de l'aéroport de Bangkok (installation pour 1 nuit)

Votre guide vous attend à l'aéroport de Bangkok ou vous rejoint à l'hôtel si vous êtes arrivés avant lui. Nous logeons dans un hôtel à proximité directe de l'aéroport afin d'optimiser la récupération. L'après-midi est libre.

J3 De Bangkok à Paro, aéroport international du Bhoutan

Transfert : 20 minutes

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Khanghu Resort hotel (ou similaire, installation pour 1 nuit)

Dès notre arrivée à l'aéroport international de Paro, nous sommes accueillis par notre chaleureuse équipe locale. Nous sommes saisis par l'architecture Bhoutanaise, la quiétude de l'environnement et les traditions locales, qui nous émergent dans un monde différent. Selon l'heure d'arrivée de notre vol, que nous ne connaissons que quelques semaines avant le départ, nous profitons de la journée pour visiter les Dzongs de Ta et de Paro. Nous déambulons également dans le marché local qui nous permet d'appréhender le mode de vie des locaux. Nous trouverons probablement des produits locaux issus de l'artisanat. Il arrive parfois que certains Dzongs soient fermés pour des cérémonies religieuses, auquel cas nous adaptons le programme du jour.

J4 Le monastère de Taktsang

Transfert : 2 à 3 h

Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif 700 m & dénivelé négatif 700 m

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Le nid du tigre ! Le monastère de Taktsang, perché à l'aplomb d'une vertigineuse falaise, est l'un des lieux les plus emblématiques du Bhoutan. La randonnée dure environ 5 heures et offre de beaux points de vue, dans une atmosphère de spiritualité et de quiétude. Une superbe manière de débiter notre séjour.

Après la rando, nous poursuivons notre journée avec la suite du transfert jusqu'à Shana et un arrêt en route au Dzong de Drukyl. L'installation se fait dans un lieu paisible aux alentours de Shana. Si la météo est claire, nous pouvons observer le Jomolhari qui culmine à 7 320 mètres.

J5 Étape 1, début du trek : Shana > Thangthanka

Randonnée : 7 à 8 h / dénivelé positif 750 m / altitude départ : 2 880 mètres & altitude arrivée : 3 630 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Après un bon petit déjeuner, nous débutons notre immersion dans les montagnes bhoutanaises en longeant la jolie rivière Paro Chhu. Cette journée, uniquement en montée, nous offre une grande variété de végétation au fur et à mesure que nous prenons de l'altitude. Nous laissons derrière nous la forêt luxuriante pour rejoindre notre équipe locale et notre campement dans un environnement plus alpin à 3 630 mètres d'altitudes.

J6 Étape 2 : Thangthanka > Jangothang

Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif 440 m / altitude départ : 3 630 mètres & altitude arrivée : 4 080 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 2 nuits)

Après un départ matinal, nous commençons la randonnée en continuant à longer la rivière à travers une forêt de genévriers. Cette journée, relativement courte en dénivelée et uniquement dédiée à la montée (comme la veille) nous fait entrer dans la haute altitude. Progressivement, le paysage s'ouvre et nous entrons dans les prairies alpines plus accidentées.

En chemin, nous croisons peut-être des yaks en train de paître et des camps traditionnels d'éleveurs de yaks bhoutanais, témoignant du mode de vie nomade encore pratiqué dans ces régions reculées. À mesure que la vallée s'élargit, nous avons des vues à couper le souffle sur le mont Jomolhari (7 320 m), se dressant majestueusement au sommet de la vallée. Le dernier tronçon du trek nous amène à Jangothang (4 080m), un lieu de camp pittoresque avec en toile de fond le mont Jomolhari et ses sommets environnants. Nous profitons de ce cadre époustouflant pour la nuit.

J7 Étape 3 : exploration autour de Jangothang

Randonnée : Acclimatation, dénivelé positif et négatif faibles

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (identique à la veille)

Aujourd'hui, nous explorons la beauté époustouflante et l'histoire mystérieuse de Jangothang, l'un des sites les plus emblématiques du trek de Jomolhari. Cette région, nichée sous l'imposant mont Jomolhari (7 320 m), offre une vue imprenable sur les montagnes enneigées, les lacs glaciaires immaculés et les paysages accidentés. C'est un endroit où la nature et l'histoire s'entremêlent, créant une atmosphère à la fois sereine et intrigante. En nous aventurant dans la vaste vallée, les ruines d'un ancien palais de pierre se dressent au loin. Le palais, longtemps reconquis par la nature, recèle une histoire riche et dramatique. En parcourant ce paysage époustouflant, nous admirons les pittoresques lacs Tso Phu, connus pour leurs eaux bleues vibrantes sur fond de montagnes escarpées. L'atmosphère tranquille de Tso Phu est parfaite pour s'imprégner de la beauté sereine de l'Himalaya. Ces lacs glaciaires ne sont pas seulement un délice visuel, mais revêtent également une importance culturelle pour les communautés locales. Nous gardons un œil sur la faune diversifiée qui habite la région, notamment des oiseaux et des mammifères comme la marmotte et le grand Bharal (aussi appelé mouton bleu), qui vivent parmi les sommets escarpés.

J8 Étape 4 : Jangothang > Lingshi

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 750 m & dénivelé négatif 800 m / altitude départ : 4 080 mètres & altitude arrivée : 4 020 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Cette journée nous amène à traverser notre premier haut col himalayen, le Nyele La Pass, à 4 820 mètres d'altitude. Toujours sous l'œil du Jomolhari et de son voisin le Jichu Drake (6 794m, nous évoluons pendant 18 kilomètres dans un environnement sauvage composé essentiellement de prairies alpines. Notre descente nous mène à Lingshi, où nous profitons d'un dîner chaud à notre campement sous les étoiles.

J9 Étape 5 : Lingshi > Chebisa

Randonnée : 5 à 6 h / dénivelé positif 440 m & dénivelé négatif 560 m / altitude départ : 4 020 mètres & altitude arrivée : 3 900 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Nous nous élançons aujourd'hui en direction de Chebisa au travers d'une randonnée aventureuse qui nous immerge dans la culture unique des éleveurs de yaks semi-nomades. Cette étape permet la visite d'un ermitage perdu dans une vallée latérale ainsi que du Dzong en reconstruction de Lingshi.

Nous poursuivons par un sentier balcon bucolique qui nous mène au col du Ta La, où des vues panoramiques sur les sommets du nord du Bhoutan nous attendent. Nous enchaînons avec la descente jusqu'au village de Goggyul magnifiquement situé sous le Tserim Kang (6 790m). Nous visitons le village et en profitons pour y prendre le repas. Ensuite, par un sentier facile nous rejoignons le beau village de Chebisa à moins de 4 heures de marche du Tibet. Les plus motivés pourront alors partir à la découverte d'un lieu de culte pré-bouddhique empreint de nature et de spiritualité.

J10 Étape 6 : Chebisa > Jakepassa

Randonnée : 7 à 8 h / dénivelé positif 620 m & dénivelé négatif 560 m / altitude départ : 3 900 mètres & altitude arrivée : 3 960 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Nous débutons la journée avec l'ascension assez raide du col Gogu La (4 420 m), qui nous récompense par des vues panoramiques sur le majestueux paysage himalayen. La journée se poursuit par une descente douce le long d'un sentier panoramique en balcon, enveloppé dans la beauté sereine de la nature sauvage du Bhoutan. Nous cheminons au milieu des rhododendrons et des sapins bleus jusqu'à Jakepassa.

J11 Étape 7 : Jakepassa > Tsharijathang

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 830 m & dénivelé négatif 830 m / altitude départ : 3 960 mètres & altitude arrivée : 3 960 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

La journée débute par un sentier en montée jusqu'au col de Jarala qui culmine à l'altitude de 4 790 mètres. Depuis le col, une petite variante nous offre de très belles vues sur le Jomolhari (7 315m), le Tserim Kang (6 790m) et le Kangchenta (6 800m). S'en suit une descente progressive à travers des prairies d'un vert éclatant qui contraste avec le paysage environnant. En marchant, nous sommes entourés par la beauté de la nature sauvage du Bhoutan, avec des occasions d'observer la faune locale tout au long du chemin. Cette journée de marche débouche sur un grand plateau pittoresque, où se trouve Tsharijathang, et où nous profitons d'un lieu de campement serein. Nous prenons le temps de nous imprégner de l'atmosphère tranquille, en profitant de la vue imprenable sur les montagnes et les vallées qui nous entourent.

J12 Étape 8 : Tsharijarthang > Lemithang

Randonnée : 7 à 8 h / dénivelé positif 1060 m & dénivelé négative : 870 m / altitude départ : 3 960 mètres & altitude arrivée : 4 150 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Cette journée est la plus exigeante physiquement de notre trek et c'est aussi la traversée du plus haut col de notre itinéraire, le Shinjela qui culmine à 5 020 mètres d'altitude.

Ce voyage commence par une montée douce à travers de magnifiques alpages, où nous sommes, une fois de plus, entourés par la riche flore et la faune des hauts plateaux du Bhoutan. Au fur et à mesure de notre progression, le sentier nous mène à des points de vue époustouflants, offrant des panoramas à couper le souffle sur les majestueuses chaînes de montagnes. Au col, nous sommes heureux et fiers d'avoir atteint le Shinjela.

La descente se fait sur un sentier rocailleux qui suit une moraine. La dernière partie de la journée est très intéressante avec une vue fascinante sur le mont Gangchey Ta et sa forme pyramidale. En arrivant à Lemithang, nous profitons du campement installé par notre équipe locale au pied de l'impressionnant glacier Kangchenta.

J13 Étape 9 : Lemithang > Laya puis Festival de Laya

Randonnée : 4 h / dénivelé positif 290 m & dénivelé négatif 610 m / altitude départ : 4 150 mètres & altitude arrivée : 3 820 mètres

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Les parois abruptes et couvertes de glace du Kangchenta (6 800 mètres), également connu sous le nom de « la grande montagne du tigre », dominant le paysage, créant une atmosphère impressionnante qui rappelle un camp de base himalayan. Nous quittons ce lieu afin de nous diriger vers Laya.

Le sentier traverse une vallée large et étendue remplie d'une végétation luxuriante. Au fur et à mesure que nous descendons, la vallée se rétrécit, révélant progressivement des vues plus intimes sur les sommets environnants et le terrain accidenté. Plus loin, nous nous approchons du village de Laya (3 820 mètres), où nous remarquons les maisons en bois caractéristiques et où nous découvrons la riche culture du peuple Layap. Nous arrivons à Laya en milieu de journée pour le déjeuner.

L'après-midi est consacré à la découverte de Laya, l'un des villages des hautes terres les plus reculés et les plus uniques culturellement du Bhoutan. Le point culminant du jour est le festival annuel de Laya. Contrairement aux festivals de danse sacrée des grands monastères du Bhoutan, ce festival est ancré dans les traditions des communautés d'éleveurs de yaks. Les festivités commencent par une procession sacrée, transportant des textes et des objets religieux à travers le village. Les habitants, vêtus de leurs vêtements caractéristiques en poils de yak noirs et de chapeaux coniques en bambou, se livrent à des chants, des danses et des rituels traditionnels.

Le festival est une célébration colorée de la culture unique de Laya, avec des compétitions de tir à l'arc, des concours de force traditionnels et de nombreuses festivités. Le sens de la communauté est palpable et l'opportunité d'assister à cette célébration rare et intime de la culture des hauts plateaux du Bhoutan est inoubliable. Entouré de vues spectaculaires sur le Tsheda Kang (6 994m), le Kangchenta (6 800m) et le Masakang (7 200 m), le paysage est aussi captivant que la culture. L'après-midi est libre pour vous permettre d'explorer les environs, de prendre des photos ou simplement de profiter de la beauté sereine de ce plateau himalayen.

J14 Étape 10, fin du trek : village Laya > Tashi Maka

Randonnée : 3 h / dénivelé négatif 570 m / altitude départ : 3 820 mètres & altitude arrivée : 3 250 mètres

Transfert : 3 h jusqu'à Gasa puis 3 h supplémentaires jusqu'à Punakha

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Hôtel Sonamgang (ou similaire, installation pour 1 nuit)

Nous débutons notre dernière journée de trek avec un mélange de joie de retrouver le quotidien des Bhoutanais et un pincement de quitter les sentiers qui nous ont émerveillés pendant 10 jours en pleine nature. Toujours aidé par notre équipe de muletiers, nous évoluons à travers un terrain accidenté qui nous conduit au hameau de Tashi Maka, un endroit isolé et pittoresque niché au pied des montagnes. En arrivant à Tashi Maka, nous quittons notre équipe présente durant le trek et commençons notre route vers Gasa (2 780 m). La route serpente à travers des forêts denses, en passant par de petits hameaux traditionnels bhoutanais où la vie se déroule à un rythme plus lent. En chemin, nous apercevons également des fermes bhoutanaises et des cultures en terrasses, encadrées par des vues à couper le souffle sur des sommets enneigés. Nous faisons halte à Gasa afin d'explorer le magnifique Dzong de Gasa (l'un des plus grands et mieux décorés du Bhoutan), perché sur une colline avec une vue imprenable sur les montagnes enneigées de Gangbum.

Nous reprenons la route en direction de Punakha, ancienne capitale du Bhoutan, où nous retrouvons un hébergement confortable pour passer la nuit. Au cours de cette journée, entre l'itinéraire à pied et celui en voiture, nous aurons perdu plus de 2 000 mètres d'altitude, ce qui nous offre la perspective d'un sommeil réparateur.

J15 De Punakha à Thimphu

Randonnée : environ 1 h / dénivelé faible

Transfert : 3 à 4 h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : City Hotel Thimphu (ou similaire, installation pour 1 nuit)

Après un copieux petit déjeuner et avant de reprendre la route, nous prenons le temps de visiter le majestueux Dzong de Punakha, situé à la confluence des rivières Po Chu et Mo Chu. Cette merveille architecturale, ancienne capitale d'hiver du Bhoutan, est ornée d'œuvres d'art complexes et offre une vue captivante sur la vallée luxuriante qui l'entoure. Ensuite, nous effectuons une promenade pittoresque jusqu'au monastère de Chhimi Lhakhang, dédié au célèbre « fou divin », Drukpa Kinley. Cette figure vénérée du folklore bhoutanais est connue pour ses enseignements peu orthodoxes et sa personnalité colorée. Le monastère est entouré de champs en terrasses et de fermes pittoresques. Il sert de symbole de fertilité, où les habitants viennent souvent pour des bénédictions. Après avoir exploré le dzong et Chimi Lhakang, nous prenons la route et profitons d'un déjeuner en chemin pour déguster à nouveau la cuisine locale. La route qui nous mène à Thimphu, actuelle capitale du Bhoutan, traverse le Dochula (un col à 3 050 mètres d'altitude). Cela nous permet, par météo dégagée, de profiter une fois de plus d'une vue panoramique sur les sommets enneigés de l'Himalaya bhoutanais, notamment le Masang Kang, le Theri Kang et le Kanghar Punsum.

J16 De Thimphu à Paro

Randonnée : 2 h / environ 200 mètres de dénivelé positif et négatif

Transfert : 1 h

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Khangkhu Resort Hotel de Paro (ou similaire, 1 nuit)

Après une randonnée matinale jusqu'au monastère de Tango, d'où nous avons une vue imprenable sur les vallées environnantes, nous prenons le temps de découvrir sa riche histoire et son importance spirituelle. Nous revenons à Thimphu pour le déjeuner et l'après-midi, nous nous rendons au centre de tissage de Gagyel, réputé pour ses magnifiques textiles traditionnels. Ici, nous aurons l'occasion d'observer les artisans locaux au travail et d'en apprendre sur le processus complexe du tissage. Cette expérience culturelle offre un aperçu de l'importance des textiles dans le patrimoine bhoutanais. Après la visite, nous prenons la direction de Paro, où nous passons notre dernière nuit au Bhoutan.

J17&18 Direction Paris, au revoir !

Transfert : 20 minutes en direction de l'aéroport de Paro, avion

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner (éventuellement dans l'avion)

Hébergement : Aucun

Les sacs sont prêts et nous profitons de notre dernier petit-déjeuner au Bhoutan, en savourant l'atmosphère paisible du petit royaume himalayen.

Après que celui-ci nous ait accompagné à l'aéroport, nous quittons notre guide local à l'aéroport de Paro, d'où nous prenons la direction de Bangkok. Nous emportons avec nous les expériences inoubliables vécues et la beauté du Bhoutan ressenties tout au long de votre voyage. De manière générale, le vol Bangkok - Paris se fait en soirée ce même jour. Du fait des lieux de destinations différents, il est probable que la séparation avec les autres membres du groupe et Steven se fasse à Bangkok, le cœur rempli de souvenirs et en sachant que nous serions liés désormais par quelque chose d'ancré dans ce royaume haut-perché.

NB : *Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation ainsi que l'état des sentiers et de la neige. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.*

DATES ET PRIX

Du 12 au 29 octobre 2026

> 7 980€ par personne

Assurance multirisque (facultative)

> 147€ par personne

Le prix comprend :

- Le vol international aller et retour et les taxes aériennes Paris - Bangkok,
- Le vol international aller et retour et les taxes aériennes Bangkok - Paro,
- **La taxe de gouvernementale de développement durable,**
- Les nuitées à Bangkok du J 3 et du J 17 (en cas d'escale nocturne au retour à Bangkok non prévue au programme) en base chambre double,
- Les nuitées au Bhoutan du J 3 au J 16 en base chambre double ou en tente,
- Les nuitées sous tente durant le trekking, tente 3 places pour 2 personnes,
- Pendant le trek, campement confort : tentes messe, douche, toilettes...
- La pension complète du J 2 au soir au J 17 (à Bangkok puis au Bhoutan),
- Les transferts en véhicules privés avant et après le trek,
- Le transport des bagages pendant le trek par des mules,
- Une équipe locale pour les transports, les repas et les campements,
- L'accompagnement par **un guide local** certifié,
- L'accompagnement par **un guide Nunam** (2 dès 8 participants), accompagnateur(s) en montagne français diplômé(s) et spécialiste(s) du Bhoutan,
- Le prêt du matériel de campement (hormis le sac de couchage),
- Les entrées pour les visites culturelles mentionnées au programme,
- Le visa Bhoutanais et les permis de trekkings,
- L'adhésion à SOS MAM/Gelure - assistance médicale avec l'Ifremmont.
- Un téléphone satellite (réservé aux urgences) et un caisson hyperbare,
- Un cheval dédié à une éventuelle évacuation en cas de besoin.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Un éventuel supplément pour un départ autre que Paris,
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres,
- Le supplément tente et chambres individuelles de 800€ (à réserver à l'inscription, sous réserve de disponibilité),
- Les boissons, dépenses personnelles et pourboires,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles et les boissons.

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez le guide !

Vous serez accompagnés par Steven, guide français diplômé accompagnateur en montagne. C'est l'homme du voyage, il saura répondre à toutes vos questions et s'assurer du bon déroulé du séjour !



Steven c'est la polyvalence par excellence ! Aussi à l'aise en haute montagne que sur la banquise et pour la stratégie globale de Nunam, il sera présent sur vos séjours partout dans le Monde. Après des débuts professionnels dans le secteur du tourisme d'aventure mais côté bureau, il a passé son diplôme d'accompagnateur en montagne pour se rapprocher du terrain et vous guider vers les plus beaux endroits de la planète. Ce sont ses passions pour la montagne et l'aventure qui l'ont amené vers ce métier, qu'il considère comme un moyen de partager des moments de vie marquants et ayant des répercussions positives dans nos vies.

Où retrouve-t-on Steven et notre guide local ?

Votre guide Steven vous retrouve à l'hôtel de Bangkok avec une pancarte Nunam Aventures. L'heure et le lieu exact vous seront communiqués sur votre convocation lorsque le plan de vol sera confirmé.

Notre guide local nous attendra à l'aéroport de Paro, au Bhoutan.

Niveau physique, gestion de l'altitude et préparation

Niveau physique

Ce trek est classé « soutenu » du fait de son altitude, de sa durée, des nuitées en tente et du terrain parfois accidenté. Les kilomètres et dénivelées restent accessibles à tout bon marcheur.

Voici le résumé du trek en quelques chiffres :

- 10 jours de trek consécutifs du J 5 au J 14,
- 7 jours de trek avec des passages à plus de 4 000 m d'altitude,
- 10 nuits en tente dont 4 nuits à plus de 4 000 m,
- Altitude maximum : 5 020 m au (J 12),
- Dénivelé maximum : un jour avec 1 060 m de dénivelé positif (J 12),
- Acclimatation progressive en altitude.

Ce trek dans l'Himalaya Bhoutanais s'adresse à des randonneurs ayant l'expérience de la marche sur plusieurs jours. Il est donc souhaité d'avoir une expérience du trek/ montagne sur plusieurs jours consécutifs. L'altitude, quelques longues journées (heures et dénivelés), le terrain accidenté, les nuits en tente (parfois fraîches) et le confort limité sont des facteurs nécessitant une bonne connaissance de son physique et, encore plus, de son mental. Il est aussi important d'avoir un esprit d'équipe.

Nous vous recommandons une préparation durant les 2 mois précédant le trek. Au moins deux marches par semaine dépassant les 4 heures, et avec, si possible, plus de 500m de dénivelée positive. Portez un sac entre 5 et 8 kg permet de vous mettre un peu plus en conditions. Préparez vous sérieusement pour que le trek soit un vrai plaisir et pas une mauvaise surprise ! Ce trek au cœur des secrètes montagnes de l'orient tibétain est plus qu'un voyage, c'est une véritable aventure !

Gestion de l'altitude

Nous allons donc passer la quasi totalité de notre séjour au-dessus de 3 500 m d'altitude dont 4 nuits supérieures à 4 000 m et 1 col à 5 020 m.

Voici nos conseils et explications pour que ce trek en altitude se passe dans les meilleures dispositions physiques et psychologiques :

Les difficultés de l'altitude : en altitude, la pression atmosphérique diminue ; il y a moins d'oxygène disponible pour l'organisme. La quantité d'oxygène assimilable à 3 000 mètres correspond aux deux tiers de celle disponible au niveau de la mer. A 5 000 mètres, elle est de moitié inférieure. L'organisme réagit à ce manque d'oxygène (ou hypoxie) de deux façons ;

- Réaction immédiate : accélération de la fréquence de ventilation et de la fréquence cardiaque, afin de capter davantage d'oxygène dans l'air et le transporter plus rapidement aux organes. Cette réaction est coûteuse pour l'organisme sur le plan énergétique, car elle fait travailler davantage les muscles respiratoires et le cœur.
- Réaction progressive : la réaction immédiate est remplacée ou complétée par un mécanisme plus économique : l'augmentation du nombre de transporteurs d'oxygène, c'est à dire les globules rouges. Ils sont longs à fabriquer, il faut passer au moins une semaine en altitude pour voir augmenter leur nombre. La fréquence de ventilation et le rythme cardiaque pourront alors ralentir, sans toutefois revenir aux valeurs de base.

Qui est concerné : on considère que le mal de l'altitude affecte environ - 15% des gens à partir de 2 500 mètres - 60 % des gens à partir de 4 000 mètres - tout le monde en haute altitude (plus de 5 000 mètres). A l'instar du mal de mer, il peut concerner n'importe qui. L'âge ou le sexe ne sont pas des facteurs de risque.

Mal Aigu des Montagnes (MAM) : le Mal Aigu des Montagnes est le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude. Il peut apparaître dès 3 500 mètres. Maux de tête, insomnies, perte d'appétit et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces effets disparaissent, souvent, après quelques jours passés en altitude. Il est important de ne pas négliger ces effets et d'en parler aux guides, surtout s'ils perdurent et s'aggravent (un MAM non traité peut être mortel). La meilleure et la seule prévention est l'acclimatation : ne pas monter trop vite (même si l'on se sent en forme), éviter les efforts intenses en début de séjour et boire en abondance (thé, eau, coca mais pas d'alcool).

Préparation

Vos guides sont formés à cette problématique et en contact avec l'IFREMMONT (Cf. Chapitre - Formalités et Santé ci-après).

Entraînement : s'entraîner physiquement avant un séjour en altitude ne protège pas du mal de l'altitude, mais est évidemment souhaitable : la pratique du vélo, de la natation ou de la randonnée (si possible en altitude) constitue une bonne préparation. Un bon entraînement physique accroît la capacité de votre organisme à assimiler l'oxygène. Consultez votre médecin traitant pour qu'il détecte d'éventuelles carences ou affections.

Quels médicaments : si vous suivez un traitement, demandez conseil à votre médecin traitant, il sait vous dire s'il y a des contre-indications à sa prise en altitude, des précautions à prendre, des symptômes dont il faut guetter l'apparition... En cas de maux de tête, préférer l'aspirine (qui fluidifie le sang) au paracétamol. Ne pas prendre de somnifères, qui favorisent les pauses respiratoires pendant le sommeil, ce qui aggrave l'hypoxie (manque d'oxygène).

Contre-indication : le séjour en altitude, et particulièrement la pratique d'activités sportives en altitude est fortement contre-indiquée pour les personnes souffrant - d'insuffisance vasculaire - d'insuffisance respiratoire chronique - d'épilepsie - de maladies nécessitant des injections répétées (par exemple diabète insulino - dépendant) - de maladies cardiaques non stabilisées - de certaines maladies sanguines. Il est également contre-indiqué pour les personnes ayant subi une intervention neurochirurgicale, ou pour les personnes ayant souffert, lors d'un précédent séjour en altitude, d'un œdème cérébral ou pulmonaire.

Combien sommes-nous ?

Maximum 15 participants. **3 guides** (selon le nombre de participants) pour encadrer ce séjour, afin de garder un ratio 1 guide pour 5 participants.

Sur ce type de séjour en trek, un groupe de taille un peu plus importante ne pose pas de problèmes. En effet, nous n'avons que très peu de logistique personnelle ; les longs transferts (transports privés) se limitent aux accès pour le départ et la fin du trek. Enfin, vous êtes suffisamment encadré avec un guide bhoutanais, plus un ou deux guides français et les muletiers. Ceux-ci faciliteront la communication dans le groupe s'il y a des francophones et des anglophones. Bref, c'est une grande famille qui vous attend pour une grande aventure.

Où dormons-nous ?

Durant notre séjour au Bhoutan, les hébergements sont variés : en hôtel à Bangkok et au Bhoutan lorsque nous ne sommes pas en trek. Puis lors de notre itinérance, nous dormons en tente, dans des lieux de campements variés et sauvages.

A Bangkok, nous dormons à l'hôtel Novotel de l'aéroport de Bangkok (ou similaire).

Lors des visites et des transports au Bhoutan, nous passons les nuits dans de confortables hôtels 3 étoiles.

Et pendant le trek, nous dormons sous tente. Notre équipe locale organise un confortable campement avec une tente spacieuse par binôme, munie d'un matelas mousse et d'une lampe. Par contre un sac de couchage est indispensable (*Cf. Dans mon sac*). Pour votre hygiène et votre confort, nous installerons également une tente toilettes et une autre pour la douche. Pour équiper notre campement, une tente cuisine permettra à notre équipe de préparer de bons repas tout au long de notre trek, que nous dégusterons dans une tente salon dédié aux moments de repas et de convivialité.

Bon appétit !

Chez Nunam, nous apportons un soin particulier à vous proposer des repas de qualité, variés et avec une découverte des produits locaux autant que possible. Notez cependant que certains pays offrent une faible variété de plats traditionnels. Le Bhoutan est connu pour sa gastronomie riche et de qualité.

De Paro au début du trek puis après le trek : l'ensemble des repas sont compris lorsque nous dormons en dur. Les petits déjeuners se prennent à l'hôtel. Les autres repas dans un des nombreux restaurants des villes que nous traversons afin de goûter les mets locaux.

Durant le trek : chaque repas est inclus. Les repas lors des bivouacs sont constitués par l'équipe logistique, avec des produits achetés avant et pendant le trek. Du fait de l'isolement et de l'infrastructure, la nourriture n'est pas autant variée qu'elle peut l'être sur un trek en lodge et plus touristique (comme au Népal).

- Petit déjeuner : porridge, pain, confiture, beurre, café, thé, œufs
- Midi : sandwiches, snacks, fruits secs, biscuits, chocolat, café, thé
- Soir : soupes variées, riz frit, pâtes, patates...

Nous vous invitons à prendre quelques encas personnels : barres de céréales, chocolats... qui vous font plaisir et redonnent de l'énergie et de la motivation.

L'eau : Durant les trajets d'acheminement et de retour pour le début et la fin du trek, nous achetons de l'eau en bouteille sur la route. Durant le trek, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes ou de remplir vos gourdes filtrantes. Il faut être vigilant dans les hôtels de ne pas boire l'eau du robinet.

Et les déplacements ?

Aérien : il assure la liaison Paris - Bangkok puis Bangkok - Paro à l'aller et au retour.

Véhicule : l'acheminement puis le retour du trek s'effectue en véhicule privé conduit par des chauffeurs locaux embauchés par l'agence locale. Ces véhicules sont adaptés au mieux au profil des routes. Tout notre équipement ainsi que vos sacs sont dans et sur le(s) véhicule(s).

Les heures de transport indiquées dans chaque descriptif de jour « *Transfert : 4 heures* » ne comptent uniquement que les heures roulées (ne comprend pas les arrêts photos, balades, pause nourriture...). Le port de la ceinture est obligatoire sur tous les transports pour tous.

Dois-je porter toutes mes affaires ?

Vos bagages doivent être répartis en deux sacs distincts :

- Un sac de voyage souple (valises interdites), idéalement avec une ouverture latérale pour un accès plus facile à son contenu, comme un sac marin ou un "duffle bag" d'environ 80 litres et d'un poids maximum de **20 kg**. Ces sacs sont transportés par les mules, mais chaque participant doit être en mesure de porter son propre bagage. A Paro, vous pouvez laisser des affaires non utiles pour le trek à l'agence.
- Un sac à dos de taille moyenne (d'une capacité de **40 litres**) pour vos affaires de la journée, telles que veste, t-shirt de rechange, une gourde ou thermos, des lunettes de soleil et tout petit matériel nécessaire. C'est ce sac que vous utilisez pour le trek, privilégiez donc un sac avec un gros volume de rangement ! Il vous sert aussi de bagage à main pour les déplacements hors trek, avec vos effets de valeurs, électroniques et éventuels médicaments. Attention cependant, un sac à dos, comme des chaussures, s'essayent avant de partir et on s'assure d'être confortable avec sur le dos.

Envolons-nous !

Nous privilégions les vols au départ de Paris en classe économique en vol direct ou avec escale en fonction du tarif. Vous pouvez au moment de la réservation nous faire part de vos préférences, nous essaierons d'y répondre dans la mesure du possible.

Nous sélectionnons uniquement des compagnies agréées par la direction générale de l'Aviation civile ou répondant aux normes et agréments internationaux. Les compagnies aériennes figurant sur les listes noires de l'Aviation civile sont totalement exclues.

Nous vous demandons de nous communiquer impérativement dès l'inscription les noms et prénoms figurant sur votre passeport, ainsi que votre date de naissance (et non pas votre prénom d'usage ou nom d'épouse si votre passeport ne les mentionne pas). En cas d'erreur, l'embarquement pourrait vous être refusé et des frais pourraient être appliqués par la compagnie.

48 heures avant votre départ, vous pouvez vous enregistrer en ligne sur le site de la compagnie aérienne. Cela optimisera votre temps d'attente. Vous pouvez également sélectionner certains services proposés par la compagnie, notamment celui de choisir votre emplacement dans l'avion ou les repas servis en vol.

Pour vous enregistrer en ligne, consultez le site web de la compagnie aérienne, muni de votre « E-ticket », et de votre numéro de réservation. Nous restons à disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Budget sur place

La monnaie locale est le **Ngultrum**, le taux de change approximatif est de **1 euro = 91.92 BTN**.

Pour plus de tranquillité, nous vous recommandons de retirer des Ngultrum dès le début du voyage lors de votre arrivée à Paro. N'hésitez pas à demander conseil à votre guide.

Selon votre soif et votre envie de ramener des souvenirs, prévoyez entre 150 et 250€.

Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Notez que les locaux y voient souvent un signe de remerciement pour les petites attentions qu'ils vous ont apportées lors du séjour.

Dans mon sac

Bagages

Nous vous demandons d'être en mesure de déplacer votre équipement de manière autonome en toute situation même si, bien sûr, nous sommes là pour vous aider.

Nous vous recommandons d'avoir deux sacs :

- Un sac à dos typé randonnée pour les journées d'environ 35 litres avec lequel vous randonnez.
- Un sac de voyage souple et imperméable de type duffel dans lequel vous placez le reste de vos affaires.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

Couchage

- ★ Un sac de couchage avec une température de confort -15°C vous garantit d'être bien en toutes circonstances
- ★ Un petit oreiller gonflable est un vrai plus
- ★ Un drap sac (en soie)

Vêtements

Il fait chaud à Paro et froid en bivouac à plus de 4 000 mètres. La variation d'altitude engendre une forte amplitude thermique. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour prendre du plaisir en toutes circonstances. Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multicouches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. N'hésitez pas à nous demander conseil.

Pour la journée :

Sous-vêtements thermiques, haut et bas (surtout PAS de coton, privilégiez la laine Mérinos qui apporte chaleur, sèche vite et ne retient pas les odeurs).

- ★ 3 t-shirts à manches longues
- ★ 2 t-shirts à manches courtes
- ★ 1 collant technique
- ★ 1 polaire
- ★ 1 doudoune pouvant se mettre sous la veste imperméable
- ★ 1 veste imperméable et résistante (pas de poncho car inutile lorsqu'il y a du vent)
- ★ 2 pantalons de randonnée
- ★ 1 pantalon léger
- ★ 1 short
- ★ 1 sur-pantalon (type gore-tex)
- ★ 1 bonnet chaud
- ★ 1 casquette ou chapeau
- ★ 1 tour de cou
- ★ 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 et un étui rigide pour les ranger
- ★ 1 foulard
- ★ 1 crème solaire haute protection et 1 stick à lèvres
- ★ 1 paire de sous-gants
- ★ 1 paire de gants polaire
- ★ 1 paire de gants chauds
- ★ 5 paires de chaussettes en laine d'épaisseur moyenne

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries. Prévoyez un produit lessive rapide à la main (savon de Marseille, peu polluant) et quelques pinces à linge pour nettoyer et sécher vos affaires.

Pour le soir :

Nous vous recommandons de prendre des vêtements de rechange chauds et confortables.

- ★ 1 doudoune (celle de la deuxième couche pour la journée)
- ★ 1 paire de bonnes chaussettes en laine

Pour marcher

- ★ 1 paire de chaussures de randonnée (déjà utilisées) à tige montante dotées d'une semelle adhérente,
- ★ 1 paire de chaussures confortables pour les différents trajets et sur le campement,
- ★ 1 paire de claquettes ou de sandales pour le soir.

Équipement supplémentaire

- ★ 1 batterie externe
- ★ 1 lampe frontale
- ★ 1 serviette de toilette microfibre
- ★ Plusieurs chaufferettes (mains et pieds)
- ★ 1 maillot de bain
- ★ 1 savon type savon de Marseille (le plus biodégradable possible)
- ★ 1 gourde ou poche à eau (2 litres obligatoires)
- ★ 1 pochette étanche pour ranger vos papiers
- ★ 1 couverture survie
- ★ 1 paire de bâtons de marche télescopiques
- ★ 1 rouleau de papier toilette / mouchoirs
- ★ Sacs plastiques ou sacs de compressions étanches pour protéger vos affaires à l'intérieur de votre sac et compartimenter vos affaires

Pour manger

L'organisation fournit le matériel nécessaire, nul besoin de prendre Tupperwares et couverts.

Pharmacie personnelle

- ★ Trousse de toilettes personnelle
- ★ Crème solaire et stick à lèvres
- ★ Couverture de survie
- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Traitement du mal aigu des montagnes (Acétazolamide ou plus communément Diamox).
- ★ Fluidifiant sanguin : aspirine
- ★ Médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Antiseptique intestinal
- ★ Traitement antibiotique à large spectre: prévoir 8 jours de traitement
- ★ Pommade anti-inflammatoire
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Bande adhésive élastique
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansement anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresses
- ★ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ★ Crème type Biafine pour les brûlures
- ★ Pastilles purifiante pour l'eau
- ★ Répulsif anti-moustique

Il est impératif de consulter votre médecin avant de partir et de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez.

A savoir

Nous vous rappelons également que votre voyage ouvre l'adhésion à l'Ifremmont. Nous nous occupons de l'ensemble des démarches. Votre guide est également télé-communicant Ifremmont et dispose d'une pharmacie de voyage adaptée à notre aventure.

Pour voyager au Bhoutan, le poids autorisé est de 23 kg maximum par personne pour le bagage en soute, selon les compagnies aériennes. Cette information sera indiquée sur vos billets d'avion lors de l'envoi de la convocation.

Lors du voyage en avion, nous vous recommandons de garder avec vous en bagages cabine des vêtements afin de vous changer sur place pendant deux jours pour parer à tout problème d'aérien. Nous vous conseillons également d'avoir vos chaussures de trek dans votre bagage à main du fait que c'est le seul équipement difficilement remplaçable en cas de problème de bagage.

Nous vous invitons également à lire attentivement les éléments autorisés et interdits dans les bagages en soute et dans les bagages cabines. Vous pouvez retrouver toutes ces informations sur le site internet de la compagnie aérienne. A noter que les batteries externes ne sont plus autorisées en soute (tout l'électronique doit être en bagage cabine, appareil photo, drone, batteries, frontales...).

Les guides se réservent le droit, pour des conditions de sécurité, de refuser l'accès à certaines activités, si le matériel utilisé par le participant n'est pas adéquat.

FORMALITES ET SANTE

Passeport & Visa / Banque

Passeport valable 6 mois après votre retour du Bhoutan (la carte d'identité ne fonctionne pas).

Le **montant du visa est inclus** et nous nous occupons des démarches administratives. Vous devez en revanche apporter deux photos d'identité récentes et nous envoyer une photo d'identité au format numérique lors de l'inscription. Une **copie de votre passeport** ainsi qu'une **photo d'identité au format numérique** sont donc à envoyer au moment de l'inscription.

Banque : Contactez votre banque pour les prévenir de votre voyage au Bhoutan pour qu'elle ne bloque votre carte bancaire en cas de retrait sur place.

Vaccins obligatoires et risques sanitaires

Vaccins : Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est néanmoins recommandé d'être à jour pour les vaccinations classiques de voyage (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et celle concernant l'hépatite A et B est conseillée. Une visite de contrôle chez le dentiste est également préconisée avant le départ.

Depuis la pandémie, quelques pays n'acceptent que les voyageurs vaccinés contre la COVID-19. Les exigences sanitaires varient régulièrement d'un pays à l'autre. Il est donc essentiel de vérifier ces informations, qui relèvent de votre responsabilité, jusqu'à la date de votre départ. Vous pouvez consulter les dernières mises à jour sur le site du ministère des Affaires étrangères, dans la section "Conseils aux voyageurs".

D'après le site gouvernemental France Diplomatie, les régions que nous fréquentons pour ce séjour ne sont pas sujettes à des risques de transmissions du paludisme. A l'inverse, les zones sud du pays (que nous ne fréquentons pas au cours de notre voyage) présentent ce risque.

Autres risques : Les deux risques principaux sont liés à l'alimentation et à l'eau. Pour éviter ces troubles, demandez conseil à vos guides concernant les repas pris au cours du séjour. Pour l'eau, apportez des pilules purificatrices à utiliser pendant le trek et achetez des bouteilles d'eau en ville. Il est également nécessaire de vous munir d'une gourde filtrante (exemple : LifeStraw GO Tritan Renew 1L).

Pour les personnes sensibles au mal des transports, sachez que les routes bhoutanaises ne sont pas toutes goudronnées. Nous emprunterons, certaines fois, des chemins de terres

carrossables, sinueux et vertigineux.

SOS MAM : Le séjour comportant au moins une nuit au-dessus de 3 500 mètres d'altitude, votre guide souscrit automatiquement pour vous au service SOS Mam, dispensé par l'IFREMMONT (Institut de Formation et de Recherche en Médecine de Montagne).

Votre guide français a suivi différentes formations lui permettant de vous offrir ce service. Il a la qualification de « télécommunicant médical Ifremmont ». Pour plus d'informations sur les vaccins et divers traitements et autres contre-indications, nous vous recommandons très fortement une visite médicale, soit chez votre médecin traitant soit chez un médecin spécialiste du voyage et de l'altitude (dont nous pourrions vous donner les coordonnées sur demande).

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 03 65 97 76

LES INFOS +

Informations pratiques

Le dzongkha est la langue officielle du Bhoutan et il existe d'innombrables dialectes. L'anglais est largement parlé dans les magasins et les hôtels.

Téléphonie & Internet

Contactez votre opérateur téléphonique pour connaître **les conditions d'utilisation** de vos forfaits téléphoniques et des données mobiles dans ce pays. Certains opérateurs ont des packs pour l'étranger. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez acheter une carte SIM dans le pays visité.

Décalage horaire

+ 4h en été + 5h en hiver (Novembre à Mars)

Électricité

220 Volts CA. Trois fiches électriques différentes sont utilisées au Bhoutan : la fiche britannique (trois broches carrées, compatible avec les prises de type G), la fiche européenne (deux broches rondes, compatible avec la prise de type C) et la fiche indienne (trois broches rondes épaisses, compatible avec prises de type D). C'est une bonne idée **d'apporter des adaptateurs** pour les trois.

Documents à fournir

Pour nous permettre d'effectuer les démarches administratives locales (Visa, Taxe de développement durable, entrées sur les sites), nous aurons besoin d'une **copie de votre passeport** dès votre inscription et d'une **photo d'identité au format numérique**.

Nous vous demandons également de vous munir de deux photos d'identité récentes lors de votre départ pour le voyage. Celles-ci permettront d'effectuer les formalités administratives lors de l'entrée au Bhoutan.



Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel
Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout France IM073240016, Garantie
financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735