nunam aventures

créateurs d'émotions

Carnet Nunam

2027



Bhoutan

Snowman Trek Bhoutan :
au pied du Gangkhar Puensum

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 : 5 à 10 participants
Durée : 24 jours
Niveau 4 : soutenu

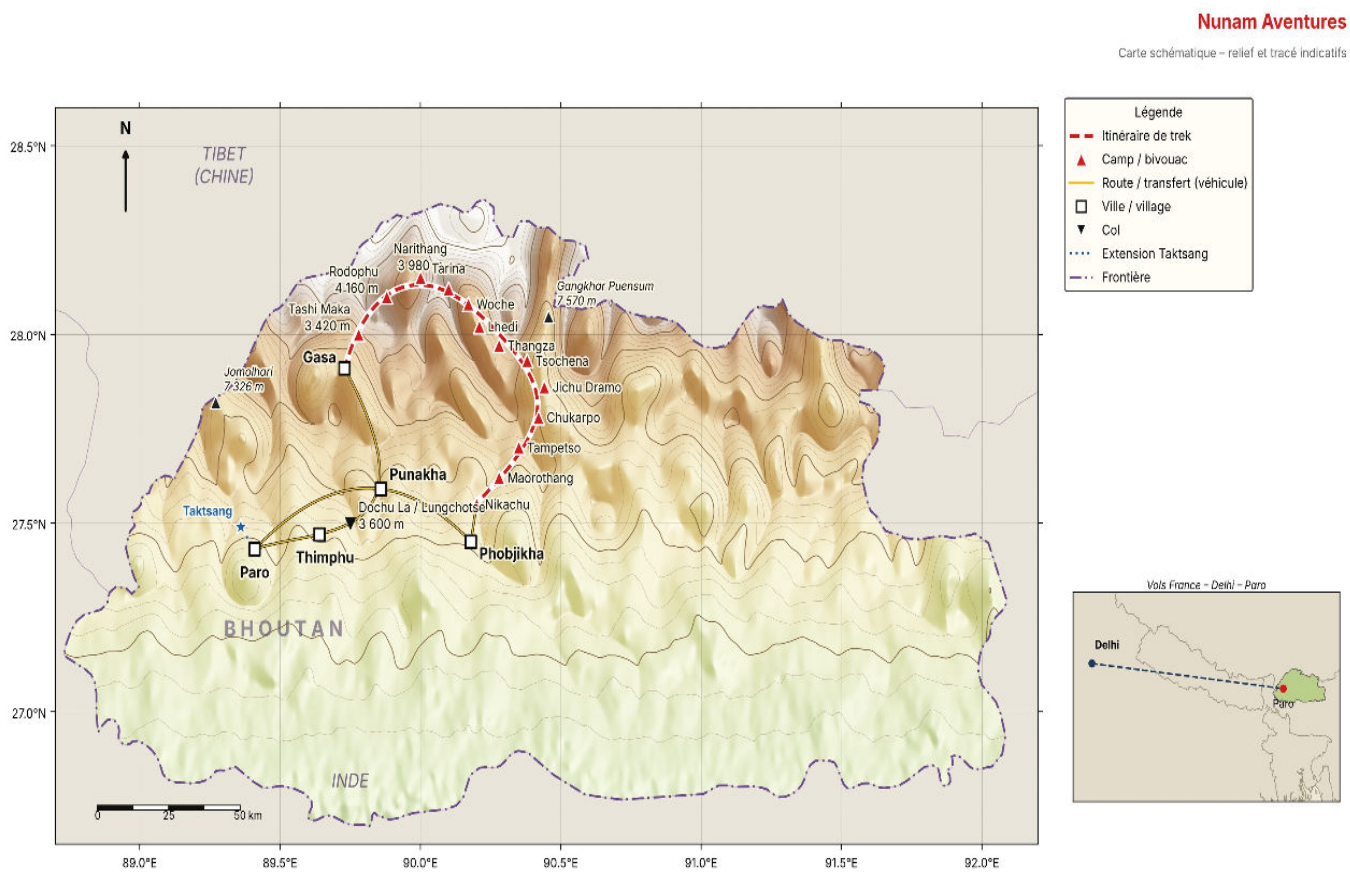
Grand trek, culture bouddhiste, altitude, campements, Himalaya

Code voyage : Ganksar001-27

Vous allez aimer

- Le mélange entre trek et découverte de la culture locale
- Les campements confortables et sauvages : tente individuelle ou par couple
- Les paysages époustouflants et variés
- La présence de deux guides : un guide local et un guide français Nunam
- La taxe de développement durable incluse dans le prix du séjour
- Tous les petits plus Nunam
- Le Bhoutan, destination unique au monde

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 quatre jours de visites, de randonnées, d’acclimatation et de transferts dans des véhicules privatifs, 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 vue 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 plus de 5 000 mètres d’altitude. En trois semaines, nous avons un aperçu complet du mode de vie des Bhoutanais et des montagnes sacrées qui les entourent. Cette partie du Snowman est sauvage. C’est une voyage profond au cœur de l’Himalaya qui enchantera les férus de nature et de randonnée.

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. Il est possible que le départ se fasse le J2 selon les vols choisis par Nunam.

J2 Arrivée à Delhi

Transfert : Avion
Repas non inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Hôtel Lohias de Delhi (ou similaire, installation pour 1 nuit)

S'il n'est pas dans le même vol que vous, votre guide vous attend à l'aéroport de Dehli ou vous rejoint à l'hôtel si vous êtes arrivés avant lui. S'il est déjà au Bhoutan, notre équipe locale francophone vous accueille et nous logeons à proximité directe de l'aéroport afin d'optimiser la récupération. L'après-midi est libre.

J3 Vol depuis Delhi, arrivée à Paro et route vers Thimphu

Transfert : 1 heure 30 minutes
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : hotel Capitol de Thimphu (ou similaire, installation pour 1 nuit)

Le vol d'approche, sur les plus hautes cimes de l'Himalaya, est déjà un spectacle, et l'atterrissage à Paro, dans une vallée étroite cernée de pins bleus, est l'un des plus spectaculaires du monde. Votre guide vous accueille à la sortie de l'aéroport. Une heure et demie de route qui suit le cours de la rivière Paro Chhu jusqu'à Thimphu, la capitale, l'une des rares au monde sans feu tricolore, attestant de sa paisibilité. L'après-midi est consacré à une première prise de contact avec la culture locale via une promenade dans le centre. C'est aussi le moment de vérifier le matériel et de se mettre dans le rythme bhoutanais. À 2 300 m, l'altitude est déjà là, mais encore douce.

J4 Thimphu, Dochu La et randonnée à Lungchotse

Transfert : 1 h
Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif 550 m & dénivelé négatif 550 m
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Dochu La resort (installation pour 1 nuit)

Une heure de route monte jusqu'au col de Dochu La, bordé de 108 stupas et de drapeaux à prières qui claquent dans le vent. De là, un sentier grimpe à travers une forêt de rhododendrons et de chênes couverts de mousse jusqu'au temple de Lungchotse, à 3 600 m. La montée est régulière, sans difficulté technique, et c'est la première vraie séance d'acclimatation : nous gagnons de l'altitude, puis nous redescendons dormir plus bas, comme on le fera tout au long du séjour. Par temps clair, la vue s'ouvre sur la chaîne de l'Himalaya oriental. Le soir, dans l'air frais du col, les premières étoiles annoncent ce que seront les nuits à venir.

J5 Dochu La, Punakha et Gasa

Transfert : 4 h
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Gasa home stay (installation pour 1 nuit)

La descente vers Punakha plonge de plus de 1 800 m en quelques heures : on passe des forêts d'altitude aux rizières en terrasses. Nous nous arrêtons à Punakha, à proximité du Dzong éponyme, la forteresse la plus majestueuse du pays, bâtie à la jonction de deux rivières. La route se poursuit ensuite vers le nord, de plus en plus étroite, jusqu'à Gasa, dernière localité avant les grandes solitudes. Le dzong de Gasa, perché au-dessus de la vallée, garde l'entrée du Tibet et veille sur cette région isolée depuis des siècles. Dès ce soir, on sent que l'on quitte le monde urbanisé.

J6 Gasa – Tashi Maka puis aller-retour à Laya

Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif et négatif 500 m / altitude départ : 3 630 mètres & altitude arrivée : 4 080 mètres
Transfert : 2 h 30
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Nous quittons Gasa pour rejoindre Tashi Maka (3 420 m), où l'équipe installe le premier camp. Après le déjeuner, nous partons en randonnée aller-retour sur le sentier de Laya, léger, sans le gros des affaires. Le chemin s'élève dans la forêt, entre rhododendrons et genévriers, avec des échappées sur les vallées profondes du nord du pays. Votre guide choisit le point de demi-tour en fonction du groupe et de la forme de chacun. Le retour au camp se fait à la tombée du jour, autour d'un thé chaud et du dîner préparé par le cuisinier. C'est la première nuit sous la tente, dans le silence des hauts pâturages.

J7 Tashi Maka – Rodophu : le début du trek

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 950 m & dénivelé négatif 180 m / altitude départ : 3 450 mètres & altitude arrivée : 4 220 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 2 nuits)

Ici commence le grand trek. La journée est longue et franchit la limite des arbres : la forêt cède la place aux alpages, aux premiers troupeaux de yaks et aux premières vues sur les hautes cimes. On entre en haute montagne, dans l'un des territoires les plus isolés du Bhoutan, où vivent des communautés d'éleveurs qui ont su conserver leurs coutumes. La montée finale vers Rodophu, à 4 220 m, est exigeante mais récompensée par un camp installé, pour deux jours, au pied des montagnes. Nous y allons à notre rythme : tout le séjour se joue sur la régularité de l'effort et non sur la vitesse.

J8 Rodophu : journée d'acclimatation

Randonnée : Acclimatation, dénivelés faibles, selon la forme de chacun
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (2ème nuit)

Le corps s'adapte tranquillement à l'altitude, et c'est pour cela que nous nous arrêtons ici plus de 24 heures. La journée est libre : repos, lessive, lecture, ou balade facultative sur une crête voisine pour s'habituer à l'altitude. L'équipe d'encadrement surveille l'état de chacun, vérifie la saturation en oxygène et ajuste le programme si nécessaire. C'est aussi une journée de partage avec l'équipe : on apprend les gestes des muletiers, la façon de charger une mule ou de préparer le thé au lait et aux épices. Le calme du camp, les sommets enneigés tout autour, restent des souvenirs qui accompagnent bien au-delà du voyage.

J9 Rodophu – Narithang, par le Tsemo La

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 850 m & dénivelé négatif 150 m / altitude départ : 4 220 mètres & altitude arrivée : 4 920 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Journée de haute altitude, avec la première grande montée d'altitude vers le Tsemo La (environ 4 900 m). Le sentier remonte une vallée d'altitude, sans arbre, au milieu de blocs et de pelouses rases, puis franchit le col sous les drapeaux de prières. Le camp de Narithang est installé sur un petit plateau, sous les parois du Gangla Karchung (6 395 m). C'est un endroit austère et splendide, froid dès le coucher du soleil. Habillez-vous en conséquence, buvez beaucoup et mangez bien : la nuit à 4 900 m demande de l'attention, et votre guide sera particulièrement vigilant.

J10 Narithang – Tarina, par le Karakachu La

Randonnée : 7 à 8 h / dénivelé positif 415 m & dénivelé négatif 1 140 m / altitude départ : 4 920 mètres & altitude arrivée : 4 100 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Une journée de contraste. Le matin, nous franchissons le Karakachu La (environ 5 200 m), un des plus hauts passages du trek, avec des vues à 360° sur les glaciers et les sommets frontaliers. Puis commence une longue descente de plus de 1 000 m, d'abord dans les éboulis puis dans une vallée de plus en plus verte. La concentration est au maximum et les bâtons sont précieux. Le camp de Tarina, au bord d'un torrent, marque le retour de la végétation : rhododendrons, genévriers, et parfois des traces de léopard des neiges si la chance nous sourit.

J11 Tarina – Woche

Randonnée : 7 à 8 h / dénivelé positif 350 m & dénivelé négatif 450 m / altitude départ : 4 100 mètres & altitude arrivée : 3 950 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Le sentier suit un torrent à travers une forêt de conifères avant de grimper vers une crête, puis de redescendre sur Woche, premier village de la région de Lunana. L'arrivée est un petit choc : après plusieurs jours sans croiser personne, voici des maisons de pierre, des enfants, des champs d'orge et des yaks. Les habitants de Lunana vivent à plus de 3 800 m, coupés du reste du pays par des cols enneigés une grande partie de l'année. Un accueil simple et chaleureux nous attend. C'est ici que le trek change de nature : à la montagne s'ajoute la rencontre des locaux des hautes altitudes.

J12 Woche – Lhedi

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 810 m & dénivelé négatif 1 080 m / altitude départ : 3 950 mètres & altitude arrivée : 3 680 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Le chemin remonte une vallée glaciaire, franchit des moraines et longe de grandes rivières laiteuses. La région est marquée par ses lacs glaciaires, dont certains ont fait l'objet de surveillance et de travaux de sécurité depuis la crue de 1994 : votre guide vous en explique l'histoire et les enjeux, un sujet sérieux qui touche directement les habitants. Le camp de Lhedi, près d'un village, est l'un des plus agréables de l'itinéraire. Le soir, la lumière rasante sur les crêtes enneigées est exceptionnelle.

J13 Lhedi – Thangza

Randonnée : 6 à 7 h / dénivelé positif 510 m & dénivelé négative : 130 m / altitude départ : 3 680 mètres & altitude arrivée : 4 060 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 2 nuits)

Longue étape de remontée progressive vers le cœur de notre trek. Le sentier longe la rivière, traverse des pâturages d'altitude et des hameaux isolés, puis approche de Thangza, un village d'une beauté saisissante, entouré de montagnes de plus de 6 000 m. Le dernier tronçon est exposé au vent et il vaut mieux garder des forces. L'arrivée à Thangza est un moment fort du séjour : nous sommes à plusieurs jours de marche de toute route, au centre de l'une des régions les plus reculées de l'Himalaya.

J14 Thangza : journée de repos

Randonnée : 4 à 5 h (optionnel) / dénivelé positif 500 m & dénivelé négatif 500 m / altitude départ : 4 060 mètres & altitude arrivée : 4 060 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (2ème nuit)

Journée de récupération, à mi-parcours du trek. Matinée libre au camp, puis, pour ceux qui le souhaitent, balade facultative jusqu'à un belvédère dominant la vallée et les moraines glaciaires. Selon la météo, nous inverserons peut-être la balade et le temps de repos. Visite possible du village, où nous observons avec fascination le mode de vie des locaux. C'est un temps pour souffler, soigner les petits maux, faire sécher les affaires et préparer la deuxième moitié du trek, qui comprend les passages les plus élevés en altitude.

J15 Thangza – Tsochena

Randonnée : 8 h / dénivelé positif 1200 m & dénivelé négative : 330 m / altitude départ : 4 060 mètres & altitude arrivée : 4 930 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Le terrain devient encore plus sauvage : moraines, pierriers, lacs d'altitude aux eaux turquoise, et une succession de petites montées et descentes. L'étape est longue et le dénivelé positif important. Nous campons à Tsochena, près d'un lac, dans un décor de haute montagne totalement minéral. La nuit à près de 4 800 m sera d'une pureté rare.

J16 Tsochena – Jichu Dramo, par le Loju La

Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif 440 m & dénivelé négatif 355 m / altitude départ : 4 930 mètres & altitude arrivée : 5 015 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Une étape plus courte, mais très haute. Nous franchissons le Loju La (environ 5 100 m) entre des sommets enneigés, sur un sentier alternant montées douces et traversées de pentes d'éboulis. Les vues sur la chaîne du Gangkhar Puensum, plus haut sommet non gravi au monde, sont sublimes. Le camp de Jichu Dramo est installé dans un vaste cirque glaciaire, sous des parois de glace. L'après-midi est libre pour se reposer et profiter du paysage.

J17 Jichu Dramo – Chukarpo, par le Rinchen Zoe La

Randonnée : 7 h / dénivelé positif 480 m & dénivelé négative : 895 m / altitude départ : 5 015 mètres & altitude arrivée : 4 600 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

C'est le point culminant du séjour : le Rinchen Zoe La, à environ 5 300 m. La montée se fait par paliers, dans des pierriers et parfois sur quelques névés, à un rythme tranquille mais constant. Au sommet, le panorama sur les glaciers et les sommets de l'Himalaya est un de ces instants qui justifient tous les efforts. La descente est longue, sur un terrain de blocs puis de pelouses, jusqu'au camp de Chukarpo. Ce soir, le plus dur est fait. Un petit moment de fierté partagée, autour d'un thé chaud, s'impose.

J18 Chukarpo – Tampetso

Randonnée : 6 à 7h / dénivelé positif 500 m & dénivelé négatif 780 m / altitude départ : 4 600 mètres & altitude arrivée : 4 320 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Le sentier descend le long d'une rivière et rejoint des vallées plus larges et plus vertes, avant de remonter vers le lac de Tampetso (Thampe Tsho). C'est un secteur fréquenté par les troupeaux de yaks et les bharals, ces moutons bleus de l'Himalaya que l'on observe souvent sur les pentes. Le camp, au bord du lac, est l'un des plus beaux du séjour.

J19 Tampetso – Maorothang

Randonnée : 5 h / dénivelé positif 330 m & dénivelé négative : 1 050 m / altitude départ : 4 320 mètres & altitude arrivée : 3 600 mètres
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Campement (installation pour 1 nuit)

Une belle journée de descente, qui nous ramène vers les forêts. Le sentier quitte l'univers minéral pour retrouver les rhododendrons, les mélèzes et la mousse, puis nous arrivons à Maorothang, pour camper dans une clairière. L'air est plus dense, plus doux, et la nuit reposante. C'est la dernière nuit de bivouac : on sent la fin du trek approcher, et l'émotion est palpable, tant pour nous que pour l'équipe.

J20 Maorothang – Nikachu, fin du trek, puis Phobjikha ou Punakha

Randonnée : 2 h 30 / dénivelé positif 200 m & dénivelé négatif 1 300 m / altitude départ : 3 600 mètres & altitude arrivée : 2 500 mètres
Transfert : 5 h (si jusqu'à Punakha)
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Zhingkham resort Punakha (ou équivalent, installation 1 nuit)

Dernière journée de marche, presque entièrement en descente, à travers une belle forêt jusqu'à la vallée de Nikachu, où le trek s'achève. Un véhicule nous attend pour un transfert de plusieurs heures (de 2 à 5 h selon la destination choisie). Selon le groupe, la nuit se passe à Phobjikha, vaste vallée glaciaire où séjournent les grues à cou noir en hiver, ou à Punakha, plus chaude et plus douce. Une vraie douche, un vrai lit, un dîner en commun pour célébrer l'arrivée.

J21 Punakha – Paro

Transfert : 6 h
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Paro eco lodge (ou similaire, installation pour 2 nuits)

Nous reprenons la route vers l'ouest, via le col de Dochu La, où nous avons séjourné à l'aller, puis Thimphu, pour rejoindre la vallée de Paro. Le trajet est long, mais ponctué d'arrêts : une dernière vue sur l'Himalaya depuis le col, une promenade dans la capitale, du temps pour les derniers achats d'artisanat. À Paro, nous retrouvons l'hôtel et le calme de la vallée de Paro.

J22 Le monastère de Taktsang

Transfert : 1 h 30
Randonnée : 4 à 5 h / dénivelé positif 700 m & dénivelé négatif 700 m
Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner
Hébergement : Paro eco lodge (ou similaire, 2ème nuit)

La tanière 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 terminer notre séjour.

Après la randonnée, nous poursuivons notre journée en rentrant à Paro, où nous visitons le Dzong, ce qui nous permet de continuer à comprendre la culture et les traditions Bhoutanaises. Cela permet également de terminer en beauté notre séjour au Bhoutan.

J23 & 24 Direction Paris

Transfert : 15 minutes en direction de l'aéroport de Paro, avion
Repas inclus : Petit déjeuner du J23 au matin, repas non inclus : petit déjeuner du J24, 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 Delhi. Nous emportons avec nous les expériences inoubliables vécues et ressenties tout au long de notre voyage. De manière générale, le vol Delhi - Paris se fait en soirée ce même jour. Si les contraintes aérienne implique une nuitée supplémentaire à Delhi, Nunam vous l'offre. Du fait des lieux de destinations différents, il est probable que la séparation avec les autres membres du groupe se fasse à Delhi, le cœur rempli de souvenirs et en sachant que nous serons 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 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 17 octobre au 9 novembre 2027 ***> 9 860€ par personne***

Assurance multirisque (facultative) ***> 1,70%, 2,70% ou 4,45%*** *(selon la formule)*

Le prix comprend :

- Le vol international aller et retour et les taxes aériennes Paris - Delhi,
- Le vol international aller et retour et les taxes aériennes Delhi - Paro,
- **La taxe gouvernementale de développement durable,**
- Le visa indien
- Les nuitées à Delhi du J 2 et du J 23 (en cas d'escale nocturne au retour à Delhi non prévue au programme) en base chambre double/twin,
- Les nuitées au Bhoutan du J 3 au J 22 en base chambre twin ou en tente,
- Les nuitées sous tente durant le trekking, tente 3 places pour 1 personne ou 1 couple,
- Pendant le trek, campement confort : tentes messe, toilettes…
- La pension complète du J 3 au soir au J 23 au matin,
- 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**, accompagnateur en montagne français diplômé et spécialiste 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 (urgences) et un caisson hyperbare ou des bouteilles d'oxygène,
- 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 chambres individuelles de 630€ (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.

INFOS PRATIQUES

Suivez les guides !

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.



Sangay fait parti de ces guides qui nous captivent. Sa gentillesse et sa bienveillance le précèdent en toutes circonstances. Il connaît son pays comme sa poche et à un grand plaisir à partager son mode de vie, des anecdotes sur son pays et à nous compter sa culture.
Lui qui a fait un service civique auprès du roi dans sa jeunesse, qui élève des yaks quand il n'est pas sur les sentiers de randonnée et qui est Bouddhiste pratiquant sera un atout considérable pour comprendre le mode de vie des Bhoutanais. En plus, après quelques jours, il balbutiera quelques mots de français.

Où retrouve-t-on Sangay et Steven ?

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

Il est également possible que Steven soit déjà au Bhoutan. Dans ce cas, notre équipe locale à Delhi s'occupera de vous pendant toute la durée de votre escale.

Notre guide local Sangay nous attendra 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 dénivelés restent accessibles à tout bon marcheur.

Voici le résumé du trek en quelques chiffres :

- 14 jours de trek consécutifs du J 7 au J 20,
- 14 nuits en tente dont 10 nuits à plus de 4 000 m,
- Altitude maximum : 5 300 m au (J 17),
- Dénivelé maximum : un jour avec 1 000 m de dénivelé positif (J 5),
- 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 dénivelé positif. Porter 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 10 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 encadrés avec un guide bhoutanais, un guide français et l'équipe locale. Ceux-ci faciliterons 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 Delhi et au Bhoutan lorsque nous ne sommes pas en trek. Puis lors de notre itinérance, nos dormons en tente, dans des lieux de campements variés et sauvages.
A Delhi, nous dormons à l'hôtel Lohias à proximité de l'aéroport de Delhi (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 personne, 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. Le riz reste un incontournable mais les locaux le cuisine à merveille.

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 : sandwichs, 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 - Dehli puis Delhi - 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* » comptent uniquement 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, avec house de pluie**) 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 aux 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 220 et 300€.

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.

Attention, bon plan !

Chez Nunam Aventures, on porte un intérêt immense à la **nature** et au fait que vous soyez **bien équipé**. Deux éléments parfois difficile à concilier. Pour se faire, dès que vous vous inscrivez à un voyage, vous recevez un **code promotionnel de 15%** valable sur le site de la marque Lagoped.
Lagoped, c'est notre partenaire privilégié chez Nunam. En plus d'être une marque française, leurs produits sont conçus à 35 kilomètres de nos bureaux, sourcés et produits en Europe. Du circuit-court, comme nos voyages Nunam. Profitez-en, en plus, ils ne font quasiment **jamais de soldes !**

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 de journée/de randonnée (capacité 30/40 L avec housse de pluie). Il doit pouvoir contenir : pull, gourde, lunettes, crème solaire et matériel électronique. Ce sac vous accompagnera en bagage cabine dans l'avion.
- Un sac de voyage souple et imperméable de type duffel dans lequel vous placez le reste de vos affaires (SANS roulettes ni armatures).

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 (aussi appelé sac à viande)

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 multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. N'hésitez pas à nous demander conseil et à lire les conseils de Lagoped sur cette page.

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).

- ★ T-shirts à manches longues x3
- ★ T-shirts à manches courtes x2 > Lagoped femme / Lagoped homme
- ★ Collant technique x1
- ★ Veste polaire x1 > Lagoped femme / Lagoped homme
- ★ Doudoune chaude pouvant se mettre sous la veste imperméable x1 > Lagoped femme / Lagoped homme
- ★ Veste imperméable et résistante (pas de poncho car inutile lorsqu'il y a du vent) x1
- ★ Pantalons de randonnée x2

- ★ Pantalon léger x1
- ★ Short x1 > Lagoped femme / Lagoped homme
- ★ Sur-pantalon (type gore-tex) x1
- ★ 1 bonnet chaud > Lagoped femme / Lagoped homme
- ★ 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 chaude
- ★ 1 pantalon chaud pour le soir de type jogging ou pantalon doudoune
- ★ 1 paire de bonnes chaussettes en laine

Pour marcher

- ★ 1 paire de chaussures de randonnée (déjà utilisées) imperméables et 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 (ou des chaussons chauds de camp)

Équipement supplémentaire

- ★ 1 batterie externe
- ★ 1 lampe frontale
- ★ 1 serviette de toilette microfibre
- ★ 1 maillot de bain
- ★ 1 savon type savon de Marseille (le plus biodégradable possible)
- ★ Gourde(s) 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 (dans votre sac de randonnée)
- ★ Quelques pinces à linge
- ★ 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 lèvre
- ★ 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

Nous vous prions de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez. Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours (sans médicament).

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 20 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 à suivi différentes formations lui permettant de vous offrir ce service. Il a la qualification de « télécommuniquant 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 pourrons 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 **SARRUT assurances Travel**.
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 offres pour vous (tarifs individuels) :

- Pack 1 : Assurance Annulation toute causes imprévus + Bagage 1500€ : **2.70%** du voyage TTC
- Pack 2 : Multirisques épidémie (Annulation toute causes + Bagage + Interruption de séjour + départ et retour manqué + Assistance montagne) : **4.45%** du voyage TTC
- Assistance montagne seule avec 30k€ de frais de recherche et secours : **1.7%** du voyage TTC

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

Contacter 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.

nunam aventures

créateurs d'émotions

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