



## TREKKING

# TOUR DE KATHMANDU

(17 JOURS)

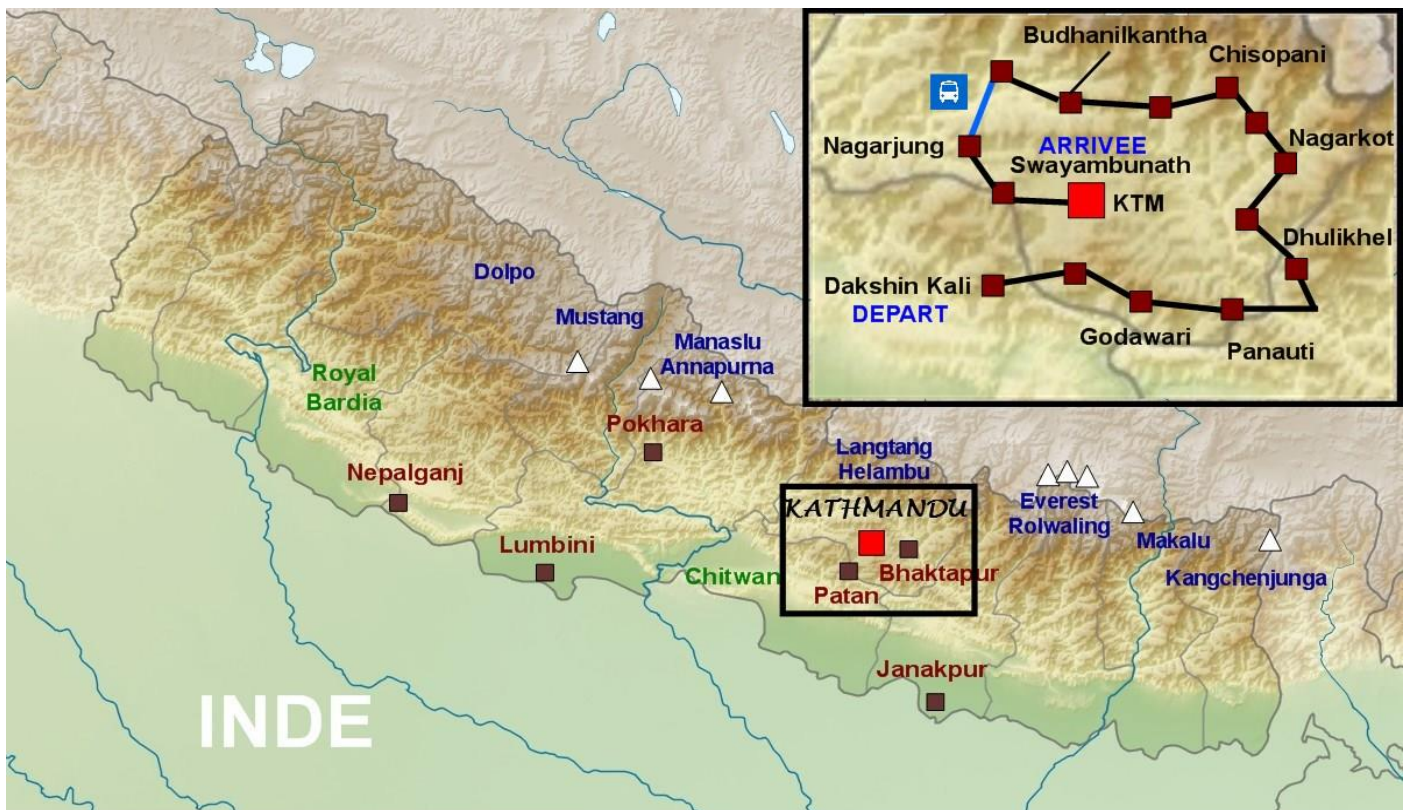
REF KT 01

C'est un beau voyage que nous vous proposons là, à la découverte des peuples des contreforts de l'Himalaya avoisinant la ville bruyante et tentaculaire de Katmandou. Formidable compromis entre visites culturelles et marche dans les montagnes, ce trekking vous plongera dans les cultures majoritaires du Népal telles que les ethnies Tamang, Newar ou encore Sherpa. Vous découvrirez ainsi la bonne cuisine népalaise, l'accueil incomparable de ses habitants, ou encore des sites à très haute spiritualité. Un trekking exclusif à rythme doux, hors du temps, où vous vous sentirez privilégiés tant les touristes sont inexistant sur cet itinéraire. Si vous faites ce trek au printemps, vous aurez aussi l'occasion de découvrir la nature en fleur : rhododendrons, orchidées, oeillets d'Inde... un paysage à ne pas manquer !

Un trekking original présentant un grand intérêt culturel et des visites insolites autour Katmandou.

→ Cette région proche de Katmandou offre de nombreuses possibilités de trekkings plus ou moins longs (de 5 à 15 jours)

**ENGAGEMENT RESPONSABLE** : Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



Niveau : 4/10 - Modéré

Encadrement : Guide népalais francophone

Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)

Hébergement : Hôtel à Katmandou - Lodges en trek

Période concernée : De septembre à mai

**TARIF : Nous consulter**



**TREKKING**  
**TOUR DE KATHMANDU**  
**(17 JOURS)**  
**REF KT 01**

### **Notre prix comprend :**

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre programme
- Toutes vos nuitées - petit déjeuner inclus
- Tous vos repas (hors desserts) en excursion
- Vos repas de midi (hors desserts) à Katmandou dans le cadre de votre programme (hors journée libres et repas du soir)
- Le repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence
- Thé à volonté et eau lors des repas
- Toutes vos visites dans le cadre de votre programme
- Votre encadrement (guides...)

### **Notre prix ne comprend pas :**

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles (souvenirs, encas, ...)
- Vos repas à Katmandou les soirs et lors des journées libres
- Vos éventuels transports, visites payantes, guides et repas lors des journées libres
- Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- Les boissons autres que le thé durant la journée
- Les boissons autres que l'eau et le thé durant les repas
- Les desserts durant les repas

### **Pourboires pour votre équipe d'encadrement :**

Les pourboires ne sont en aucun cas obligatoires mais représentent toutefois une tradition ancestrale dans l'organisation d'un trek et l'emploi d'un guide au Népal. Nous n'imposons aucun montant car l'appréciation de chacun peut varier considérablement.

Nous vous laissons donc libres de choisir quel montant verser à votre équipe d'encadrement.

Pour vous donner une idée de montant, en moyenne, un client satisfait verse 2000 Roupies à son guide et 1000 Roupies à son porteur.

### **Repas de fin de séjour :**

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.



## PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Katmandou (1350m) – accueil à l’aéroport. Transfert vers votre hôtel et reste de la journée libre.

**Jour 2 :** Katmandou ; visite de Thamel, Basantapur et du Katmandou local, à l’écart des touristes. Le soir, présentation de votre guide et préparation de la journée du lendemain – Nuit à votre hôtel.

**Jour 3 :** Départ tôt le matin en véhicule privé pour Pharping (1570m) et Dakshin Kali. Vous serez émerveillés par le gigantesque monastère. En début d’après-midi, marche pour Bungamati (1350m), en direction de Katmandou. 1h30 de trajet, puis 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 4 :** Marche pour Godawari (1850m) et son splendide parc floral. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 5 :** Marche pour Panauti (1450m) et sa foule de temples hindouistes et bouddhistes. Un très joli village méconnu dont la visite est toutefois incontournable. 5h de marche - Nuit en lodge.

**Jour 6 :** Marche pour Dhulikhel (1550m) via Namu Buddha. Cette journée est sans doute la plus spirituelle du parcours. Namu Buddha est le lieu où Bouddha vécut une de ses vies. Le monastère est somptueux. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 7 :** Marche pour Nala (1450m) et le Lokeshwar Temple, un temple hindouiste reconnu dans toute la vallée. 6h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 8 :** Marche pour Nagarkot (1985m), un des premiers villages des contreforts de l’Himalaya. La vue sur les sommets enneigés est splendide. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 9 :** Marche pour Chisopani (2200m), dans les montagnes du Shivapuri National Park. Au printemps, vous aurez la chance de voir la nature en fleurs. De nombreux oiseaux et mammifères vivent dans cet écosystème préservé, comme par exemple le panda roux et plusieurs variétés de singes. 5h de marche - Nuit en lodge.

**Jour 10 :** Marche pour Mulkharka (1650m), un joli village agricole traditionnel. 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 11 :** Marche pour Budhanilkantha (1550m) et son important lieu de culte bouddhiste où un gigantesque Bouddha git couché sur le sol. 5h de marche – Nuit en lodge.

**Jour 12 :** Marche pour Kakani (2070m), au nord-ouest de Katmandou. La vue sur les montagnes est très agréable. 5h de marche – Nuit en lodge.

**Jour 13 :** Court transfert en voiture privée jusqu’à Nagarjung (1600m) et sa forêt. Nous sommes aux portes de Katmandou.

**Jour 14 :** Début du retour jusqu’à Katmandou ; arrêt à mi-chemin. Nous entrons dans l’agglomération de Katmandou. 5h de marche – Nuit en lodge.

**Jour 15 :** Marche pour Swayambunath, la montagne des singes où trône un monastère magnifique. Haute spiritualité garantie. Vous êtes maintenant dans le fourmillement de Katmandou. Après la visite de Swayambunath, marche retour vers votre hôtel à Thamel. 5h de marche. Nuit à votre hôtel.

**Jour 16 :** Katmandou ; journée libre. Vous pourrez visiter Pashupatinath, un site funéraire hindouiste, puis Bodnath et son grand stupa bouddhiste. Le soir, repas de fin de séjour avec l’équipe de l’agence. Nuit à votre hôtel.

**Jour 17 :** Vol retour en France.

Les temps de marche et de transports ne sont qu’à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon les conditions.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Katmandou, vous serez hébergés dans un hôtel de confort, en chambre deluxe avec salle de bain privative. L'hôtel est au cœur même de Thamel, le centre touristique et historique de Katmandou.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (guest-houses), en chambres doubles. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

Durant les excursions, tous les repas (hors desserts) sont inclus, ainsi que l'eau durant les repas et le thé. Seules les boissons et l'eau minérale durant la journée sont à votre charge.

A Katmandu, les repas ne sont pas inclus durant les journées libres et les soirs pour vous donner plus de liberté.

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture privée ou minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies durant les journées libres.

Votre acheminement vers vos excursions et le retour vers Katmandou seront assurés en Jeep ou minibus.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

A votre arrivée à Katmandou, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel.

Durant le trek, un de nos guides vous accompagnera, ainsi qu'un porteur pour deux personnes.

Pour les autres visites, vous pouvez disposer d'un guide culturel anglophone, sur demande (non inclus dans votre forfait).

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 10 Kg par personne. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

#### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

### **ARGENT :**

1 € = 130 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres.

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale ou internationale. Vous pouvez changer cet argent directement à l'aéroport. Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 2000 Roupies par personne pour le guide).

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

→ Nepatrek vous confirme réception et vous communique votre contrat de réservation (que vous devez imprimer, remplir manuellement et renvoyer par email), les conditions générales de vente, votre programme détaillé, votre facture et les modalités de paiement

2 – Versez votre acompte (par virement inter- bancaire) pour confirmer votre réservation

→ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée – Nepatrek vous confirme réception et vous communique une facture.

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 25 \$ pour 2 semaines / 40 \$ pour 30 jours). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade).

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc recommandé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Désinfectant, compresses stériles
- Seringue
- Produits anti-moustiques
- Stick à lèvres
- Crème solaire
- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

### **EQUIPEMENT :**

#### A Katmandou :

- Habillement léger, de préférence en coton
- 1 pull pour le soir

#### En petit trek ou excursion :

- 1 sac avec votre équipement (10 Kg max) que vous donnerez à votre porteur (trek)

#### **VALISE A PROSCRIRE !**

- 1 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.
- 1 Gros pull et 1 sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 bon imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche
- Réveil de voyage
- Lingettes
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants légers
- 2 bonnes paires de chaussettes de marche
- 1 sac de couchage léger et sac à viande



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.