



TREK PARTICIPATIF PANAUTI MANDALE TREK

(14 JOURS)

REF PM 01

Exclusivité NEPATREK née de notre amitié avec Philippe Guyot, son concepteur, trek participatif dont nous sommes fiers.

Qu'est-ce que le Panauti Mandala Trek ???

Ce trekking exceptionnel est une approche on ne peut plus originale de la vallée de Kathmandu.

Au cours d'un trek d'une semaine, Nepatrek vous propose de partir à la découverte de la région entre Godawari et Panauti (sud-est de Kathmandu) durant un trek d'environ 1 semaine en immersion totale dans la culture des campagnes Népalaises, loin des touristes et hors des sentiers battus. L'idée de ce trek est de participer au développement local en apportant notre soutien à l'association PASA qui oeuvre dans le secteur afin d'apporter des conditions scolaires saines et permettant une bonne éducation aux enfants. Chaque nuit, vous séjournerez donc dans des écoles aménagées pour vous accueillir, vous prendrez vos repas chez l'habitant et pourrez ainsi découvrir ce qu'est la vie locale et les actions de l'association PASA. Pour chaque client et chaque jour, l'agence reverse 1500 Roupies à l'association PASA et à chaque école où nous séjournons. Le fait de prendre nos repas chez l'habitant est aussi un moyen de répartir les recettes touristiques et de contribuer à un développement global de la région.

Enfin, comme ce trek est un nouveau-né, une exclusivité Nepatrek, notre responsabilité est de veiller à ne pas dégrader la culture locale et à créer une certaine dépendance au tourisme dans ces populations. Respecter l'Homme, sa dignité est notre priorité. Un point sera fait avec chaque participant pour le sensibiliser à la conduite à avoir, les choses à faire, à ne pas faire pour ne pas laisser une empreinte néfaste de notre passage et instaurer ici un tourisme de qualité, un tourisme solidaire, participatif, responsable et équitable.



Aquarelle peinte par notre ami Simon Boyé, partenaire iconographique de Nepatrek



TREKKING PARTICIPATIF **PANAUTI MANDALA TREK**

(14 JOURS)

REF PM 01

Niveau : 5/10 – Modéré

Encadrement : Guide népalais anglophone

Taille du groupe : Libre

Hébergement : Hôtel à Kathmandu, écoles et lodges en trek

Période concernée : De septembre à mai

Dates selon votre convenance, à déterminer

TARIF : Nous consulter

- PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide local Nepatrek anglophone spécialiste de la région durant le trek
- 2 - Guide culturel local francophone le deuxième jour et à Bhaktapur
- 3 - 2 Porteurs durant le trek (pour la logistique et vos sacs)
- 4 - 1 accompagnateur de Panauti pour la visite de la ville
- 5 - Votre forfait repas durant tout le séjour, sauf à l'hôtel de Kathmandu (Schechen Guest House)
- 6 - Toutes vos nuits selon le programme, petit déjeuner inclus
- 7 - Forfait visites culturelles (Kathmandu Durbar Square, Swayambunath, Bodnath, Pashupatinath, Bhaktapur, Panauti, Patan)
- 8 - Tous vos transferts dans le cadre du programme

- PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers, visites lors des journées libres...)
- 2 - Votre billet d'avion international France – Népal
- 3 - Vos repas à l'hôtel de Kathmandu (pour plus de liberté)
- 4 - Toutes vos boissons (y compris l'eau minérale) et desserts
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part
- 6 - Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- 7 - Les desserts
- 8 - Les boissons (eau minérale, sodas...)

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

- **J1** : Arrivée à KTM, prise en charge à l'aéroport puis installation à Schechen Guest House, reste de la journée libre.
- **J2** : Journée de visite de Kathmandu Durbar Square, Asan Tole et Swayambunath. Nuit à votre guest house à Bodnath.
- **J3** : 1er jour de trek. Transfert jusqu'à Lata Banjhyang en Jeep privée, puis trek jusqu'à Takurigaon. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J4** : 2eme jour de trek jusqu'à Gagalgaon. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J5** : 3ème jour de trek jusqu'à Pharphali Bhanjyang. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J6** : 4ème jour de trek jusqu'à Kyaku. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J7** : 5ème jour de trek jusqu'à Namu Buddha, puis Panauti. Nuit et repas en guest house très proche du logement chez l'habitant.
- **J8** : Journée sur Panauti : visite de la ville puis rencontre sur PCH (maison des enfants) ; le soir, installation sur l'école de Toukhal. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J9** : 6ème jour de trek jusqu'à Acépuri temple. Nuit en école et repas chez l'habitant.
- **J10** : 7ème jour de trek jusqu'à Bhaktapur, nuit à l'hôtel Khuopa Guest House.
- **J11** : Visite de Bhaktapur au petit matin (5h30-7h) ; balade de Changu Narayan ; redescente sur la route de Sâkhu (Sankhu) ; visite fabrique de papier népalais ; retour à Bodnath en bus local. Nuit à votre guest house à Bodnath.
- **J12** : Le matin, visite de Pashupatinath, puis reste de la journée libre. Nuit à votre guest house à Bodnath.
- **J13** : Matinée libre, après-midi dédiée à la visite de Patan. Nuit à votre guest house à Bodnath.
- **J14** : Transfert vers l'aéroport, puis envol pour la France.

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

IMPORTANT :

Vous avez choisi ce trek très certainement parce que vous ne désirez pas marcher sur des sentiers bondés de monde, dénaturés par le tourisme de masse, ou pour aider une région par le biais d'un trek participatif ; nous saluons votre initiative !

Si bien évidemment nous proposons le Tour des Annapurnas ou le Camp de Base de l'Everest dans nos forfaits pour faire tourner notre agence, c'est aussi pour nous permettre de réduire fortement nos marges sur un trek comme le Panauti Mandala et de tourner nos efforts vers nos projets passionnels. Nous avons la volonté de vous présenter un Népal préservé culturellement et traditionnel, avec une démarche participative visant à développer toute une région par notre présence et non garder les bénéfices pour les répartir entre une poignée de gens.

Autre aspect important à prendre en compte, ce trek étant un nouveau-né, vous figurez parmi les premiers trekkers à mettre les pieds sur ces chemins et nous sommes la première et seule agence à le proposer. Notre responsabilité est donc immense pour ne pas dénaturer cette région, ne pas créer une dépendance au tourisme à des gens qui vivaient sans jusqu'à aujourd'hui et veiller à ce que les populations locales, leur culture, leur mode de vie soient respectés.

Une véritable discussion aura lieu entre nous pour vous présenter le mode de vie de ces gens et les quelques codes sociaux majeurs pour vous/nous permettre d'explorer la région de façon respectueuse et raisonnable.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Katmandou, vous serez hébergés dans une guest house simple mais accueillante, en chambre double avec salle de bain privative, nichée dans un grand parc monastique. L'hôtel est à deux pas du grand stupa de Bodnath.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des écoles et lodges (guest-houses) au confort sommaire. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles.

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

A Bodnath, 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.

(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.

Lors du trek, vous disposerez d'un guide anglophone d'expérience et d'un accompagnateur de l'association PASA pour vous présenter en détails leur démarche.

Un guide culturel local francophone fera aussi la visite à Bhaktapur et à Kathmandu le 2^{ème} jour. Pour les autres visites, vous pouvez disposer d'un guide culturel francophone, 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 € = 110 Roupies

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

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 type frontale
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 T-shirt pour les soirs en lodge
- 2 bonnes paires de chaussettes de marche
- 1 sac de couchage

POCHETTE D'ACCUEIL :

Nepatrek a le plaisir de vous offrir une pochette d'accueil contenant un plan du Népal, votre fiche technique, un petit lexique Népalais / Français, ainsi qu'un savon bio fait main au Népal que nous prions d'utiliser durant votre séjour afin de minimiser notre impact écologique.



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.