



## CIRCUIT L'ESSENTIEL DU NEPAL

(11 jours)

REF CN 07

Ce magnifique voyage est LE voyage pour une première visite du Népal. A l'image du pays visité, nous vous proposons dans cet itinéraire une diversité incroyable d'activités et de sites à découvrir.

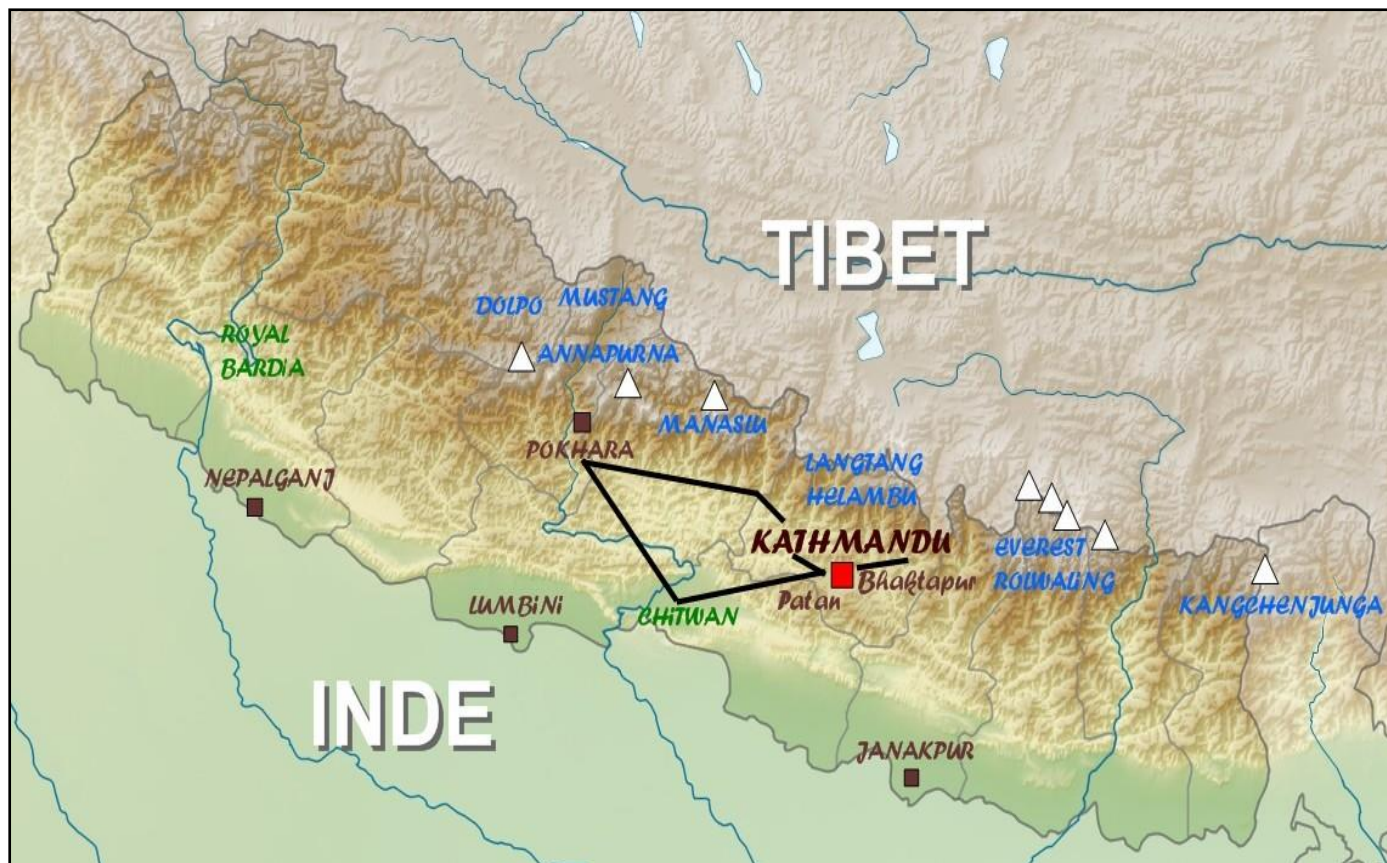
Le vacarme de Katmandou, ses innombrables temples hindouistes et bouddhistes, la magnifique jungle du Chitwan peuplée de tigres, rhinocéros unicolore et autres centaines d'espèces d'oiseaux, Pokhara et sa tranquillité et tant d'autres sites incontournables sont au programme de votre visite.

**Une montagne d'activités !** Parmi vos visites, 7 sites sont classés Unesco - Promenade en pirogue dans la jungle - Promenade à dos d'éléphant - Petites randonnées sur les contreforts de l'Himalaya - Observation d'animaux - visites de hauts lieux spirituels du Bouddhisme - montée dans le seul téléphérique du Népal.

➔ Possibilité d'extension pour prolonger votre exploration ou pour la réalisation d'un trek (compter 1 semaine minimum).

**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 : 1/10 – Très Facile**

**Encadrement : Guide népalais francophone**

**Taille du groupe : 4 à 8 participants**

**(Egalement possible en individuel)**

**Hébergement : Hôtels et lodges**

**Période concernée : De septembre à mai**

**TARIF : Nous consulter**



**CIRCUIT**  
**L'ESSENTIEL DU NEPAL**  
**(11 jours)**  
**REF CN 07**

### **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) – début de notre prise en charge. Accueil à l’aéroport, puis transfert vers votre hôtel et reste de la journée libre.

**Jour 2 :** Katmandou ; visite de Bodnath et Pashupatinath, deux des plus beaux sites de Katmandou, puis Thamel, à proximité de votre hôtel ; un dédale de rues commerçantes où la négociation de prix se pratique à plein régime ! Nuit à votre hôtel.

**Jour 3 :** Route pour Dhulikhel (1700m), via Bhaktapur, joyau architectural et culturel de la vallée de Katmandou. Nagarkot vous offrira une magnifique vue sur le massif himalayen et notamment un coucher de soleil inoubliable. Nuit en hôtel confortable.

**Jour 4 :** Départ le matin pour le mini-trek de Namo Buddha, une magnifique marche spirituelle vers un site majestueux où Bouddha vécut une de ses vies. Compter 6h de marche pour arriver à Panauti, (1550m), une petite ville ayant un joli quartier de temples. Le soir, retour vers Katmandou. Nuit en hôtel.

**Jour 5 :** Départ pour le Parc National du Chitwan et le village de Saurah. Arrivée en début d’après-midi à la frontière indo-népalaise pour un safari dans la jungle - 5h de route. Reste de la journée libre. Nuit en lodge à Saurah, aux portes du parc.

**Jour 6 :** Parc du Chitwan ; promenade à dos d’éléphant dans la jungle et observation des rhinocéros unicorne. Vous pourrez également rencontrer des sangliers, des singes et de nombreux oiseaux. L’après-midi, visite d’un village de culture Tharu dont les maisons sont faites en terre. En fin d’après-midi, observation du bain des éléphants. Si vous le souhaitez, vous pourrez même vous joindre à eux ! Le soir, découverte de la culture Tharu à l’occasion d’un spectacle de danse. Nuit en lodge à Saurah.

➔ Il est également possible de séjourner à l’intérieur même du parc, dans un très beau lodge proposant des visites intéressantes, encadrées par des spécialistes et où la rencontre avec les animaux est plus aisée. Supplément 200 €.

**Jour 7 :** Parc du Chitwan ; Promenade en pirogue durant laquelle vous pourrez rencontrer des crocodiles, des martins-pêcheurs, des singes, puis visite de l’élevage d’éléphants et leur sport atypique ! Les indiens aiment beaucoup jouer au « football » à dos d’éléphants. Un spectacle unique à découvrir absolument ! Nuit en lodge à Saurah.

**Jour 8 :** Départ tôt le matin pour Pokhara, troisième ville du pays, au pied des Annapurna. 5h de route. Vue splendide sur les montagnes environnantes. L’après-midi, randonnée de 2 heures à la Pagode de la Paix Universelle, un splendide stupa surplombant Pokhara. Nuit en hôtel.

**Jour 9 :** Pokhara ; le matin, promenade en barque dans le Phewa Lake, tout proche, puis marche dans les rues de la ville. Une belle matinée reposante. Le soir, vol retour pour Katmandou en 30 minutes. Nuit à votre hôtel.

**Jour 10 :** Katmandou ; journée libre pour terminer vos achats à Thamel ou visiter Swayambunath ou Basantapur, deux sites majeurs tout proches de votre hôtel. Le soir, repas de fin de séjour avec l’équipe de l’agence. Nuit à votre hôtel.

**Jour 11 :** Vol retour en France. Fin de notre prise en charge.

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.

Un de nos agents vous accompagnera durant tout le séjour pour veiller à la bonne organisation de vos transferts.

Lors de l'excursion à Bhaktapur, vous disposerez d'un guide culturel local francophone.

A Pokhara et au Chitwan, vous disposerez d'un guide local anglophone. Pour les autres visites, vous pouvez disposer d'un guide culturel anglophone, sur demande (non inclus dans votre forfait).

### **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)
- Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)

- 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 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.

- 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



## 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.