



TREKKING

Trek du Ganesh Himal / Tamang Heritage

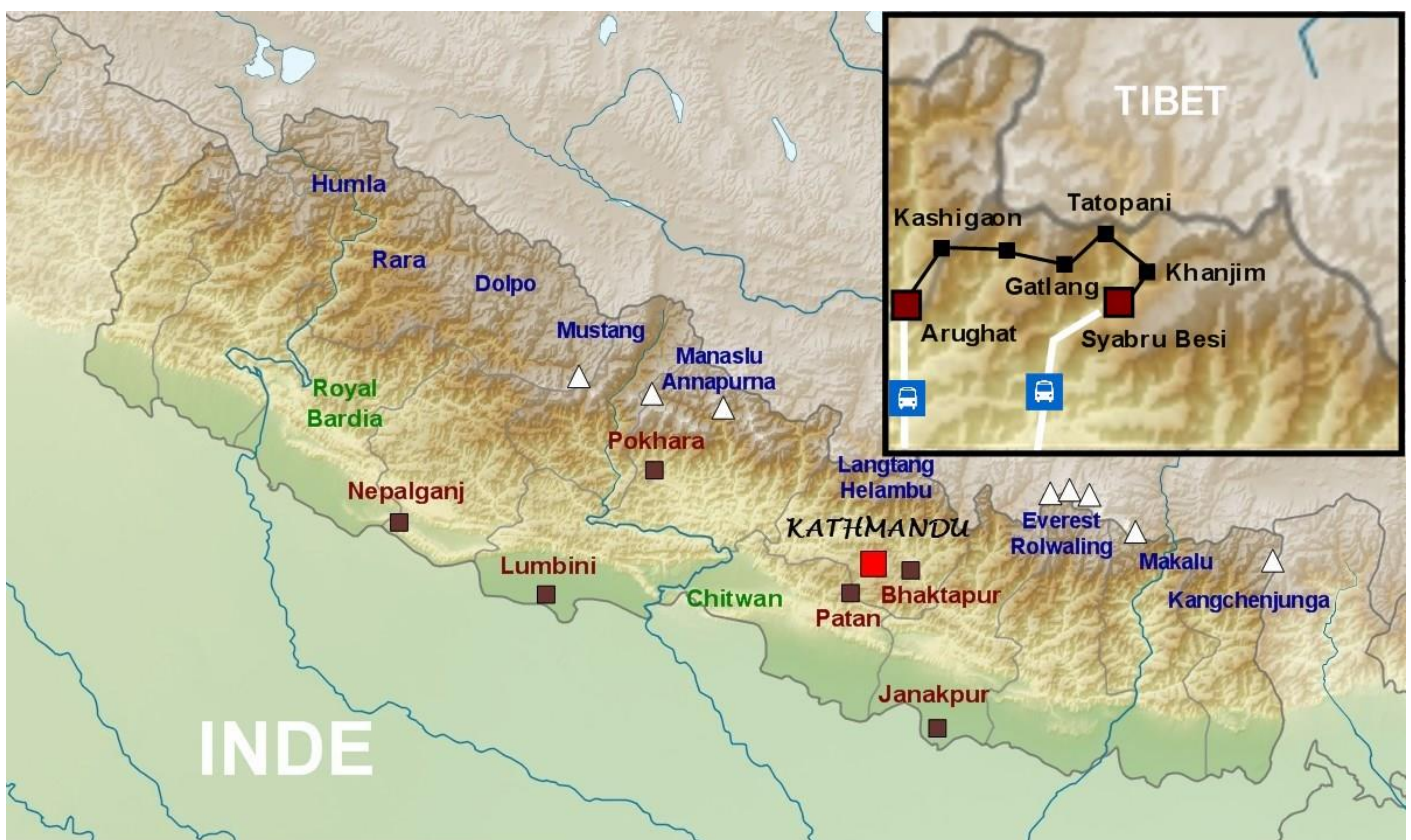
(19 JOURS)

REF TL 07

Ce trekking original et très peu fréquenté est un des derniers nés du Népal, entre les massifs du Langtang et du Manaslu. Très riche, ce trek a à la fois une vocation culturelle et un haut intérêt en paysages. Il vous permettra de découvrir des paysages d'une diversité incroyable et une culture préservée dans le pays Tamang.

En 15 jours, ce trek est idéal pour un premier trek au Népal en conditions d'aventure, avec pour thématique centrale la découverte d'une des plus intéressantes ethnies du pays et surtout l'expérience du trekking sous tente en pleine nature.

Ce trek est pour nous important car il s'agit de la région de naissance de notre directrice Pasang. Nous aurons donc le bonheur de vous inviter dans le lodge familial à Syabrubesi et de vous faire découvrir une région que nous connaissons mieux que personne ! Bienvenue donc chez les Tamang, dont l'accueil n'est plus à prouver et dont la nature réserve toujours des surprises.



Niveau : 7/10 – Soutenu (camping)

Encadrement : Guide népalais francophone

Taille du groupe : 4 participants

Hébergement : Hôtel à Kathmandu - Lodges et camping en trek

Période concernée : De septembre à mai

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, ...).



PROGRAMME

- **J 1 :** Arrivée à KTM, accueil à l'aéroport, installation à votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel à Thamel.
- **J 2 :** Kathmandu ; journée libre. Suggestion de visite : Kathmandu Durbar Square, Asan Tole et Swayambunath. Nuit à votre hôtel à Thamel. Petit-déjeuner inclus
- **J 3 :** Tôt le matin, transfert jusqu'à Arughat (620m) en Jeep privée confortable. 6h de route. Reste de la journée libre pour visiter ce village. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 4 :** Début du trek, marche jusqu'à Lapubesi (885m) en environ 5h30 le long de la Budhi Gandaki. Nuit sous tente. Dénivelés : + 360m / - 100m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 5 :** 2^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Kashigaon (1850m) en environ 5h. Vous quittez le Tour du Manaslu pour virer est en direction le Ganesh Himal. Cette journée consistera en une montée vers les alpages de la montagne d'en face. Il n'est pas impossible que vous voyez des singes langurs en chemin. Nuit sous tente. Dénivelés : +1200m / - 100m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 6 :** 3^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Nauban Kharka (2750m) en environ 6h. Pour y arriver, vous traverserez une forêt mixte. Nuit sous tente. Dénivelés : +1100m / -200m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 7 :** 4^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Lapagaon (1850m) en environ 6h. Nuit sous tente. Dénivelés : + 300m / - 1200m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 8 :** 5^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Setun (1920m) en environ 6h. Nuit sous tente. Dénivelés : + 800m / - 700m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 9 :** 6^{ème} jour de trek, journée de repos à Sertung. Vous pourrez en profiter pour aller visiter la région qui est très agréable. Nuit sous tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 10 :** 7^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Marmelung (3000m) en environ 7h. Nuit sous tente. Dénivelés : + 1100 / - 100m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 11 :** 8^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Somdang (3270m) via le Pangsang La Pass (3850m) en environ 7h. Nuit sous tente. Dénivelés : + 900m / - 650m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 12 :** 9^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Gatlang (2240m) en environ 4h. Le sentier passe par les cultures en terrasses de la vallée de la Chilime Khola et alterne entre forêt et champs. L'arrivée à Gatlang est très belle. Ce village vaste est un des plus beaux du Népal avec son architecture typique faite de bois et pierres. Cheminer dans ses allées est un vrai plaisir. Nuit en guest house. Dénivelés : - 1000m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 13 :** 10^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Tatopani (2600m) en environ 6h. Nuit en guest house. Dénivelés : + 800m / - 450m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 14 :** 11^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Thuman (2350m) via Nagthali (3165m) en environ 6h. Nagthali est un des plus beaux points de vue du trek. Nuit en guest house. Dénivelés : + 550m / - 800m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 15 :** 12^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Briddhim (2300m) en environ 6h. La marche est relativement longue, débutant avec une grosse descente, puis une fatigante remontée en plein soleil. Nuit en guest house. Dénivelés : + 500m / - 550m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 16 :** 13^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Syabru Besi (1500m) via le village de Khanjim (2300m) en environ 4h. Nuit en guest house. Dénivelés : + 100m / - 800m. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



PROGRAMME

- **J 17 :** Tôt le matin, transfert jusqu'à Kathmandu (1400m) en Jeep privée confortable. Environ 6h de trajet. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel à Thamel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.
- **J 18 :** Kathmandu ; journée libre. Suggestion de visite : Bodnath et Pashupatinath. Nuit à votre hôtel à Thamel. Le soir, Nepatrek vous offre un bon repas dans un restaurant de qualité afin de faire un débriefing de votre trek et passer un dernier bon moment en votre compagnie. Petit-déjeuner et dîner inclus.
- **J 19 :** Transfert vers l'aéroport puis envol pour l'Europe. Petit-déjeuner inclus.

Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils sont sujets à modification selon votre niveau physique et les conditions climatiques et géologiques des lieux au moment de votre passage.

- PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide Nepatrek francophone d'expérience + 1 assistant (à partir de 6 personnes) et leur assurance.
- 2 - 1 porteur pour 2 personnes pour vos sacs + une équipe de porteurs logistique avec leur assurance.
Important : Votre franchise portage est de 10 kg par personne.
Chaque kg supplémentaire sera facturé 0.90 € (100 Rs) par jour et par personne.
- 3 - Votre forfait repas* durant tout le trek et le repas de fin de séjour offert par Nepatrek à Kathmandu.
→ Les repas ne sont pas inclus à Kathmandu pour vous donner plus de libertés.
*Les entrées, snacks, desserts et boissons froides ne sont pas incluses pendant la partie en gîtes.
- 4 - Toutes vos nuits selon le programme, petit déjeuner inclus (hôtel simple mais confortable à Kathmandu, en chambres doubles, guest houses sur le Tamang Heritage et sous tentes sur le Ganesh Himal).
→ A Kathmandu, chambre individuelle disponible : supplément 40 € par personne pour les 4 nuits
- 5 - Toutes les visites payantes et permis de trek dans le cadre du programme.
- 6 - Tous vos transferts dans le cadre du programme (Taxi pour vos transferts aéroport/hôtel et Jeep privée de confort pour le trek).
- 7 - Votre pochette d'accueil remise à votre arrivée à Kathmandu.
- 8 - Thé (ou café) à volonté durant tout le trek (en quantités raisonnables tout de même !).
- 9 – Tout l'équipement de camp (2 tentes mess – tentes igloo – équipement de cuisine – matelas...)

- PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers, visites lors des journées libres...)
- 2 - Votre billet d'avion international
- 3 - Vos visites, repas et transports à Kathmandu (sauf votre transfert aéroport/hôtel/aéroport)
- 4 - Toutes vos boissons (y compris l'eau minérale), entrées, desserts, snacks et encas
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Kathmandu, vous serez hébergés dans un hôtel simple mais très confortable, à proximité directe de Thamel, le centre touristique de Kathmandu. Vous serez heureux de découvrir l'agréable jardin où vous pourrez prendre votre petit déjeuner et vous reposer après vos longues journées de visites.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges, en chambres doubles (pour la partie Tamang Heritage) et en camping (pour la partie Ganesh Himal).

Electricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies) dans la partie en gîtes.

TRANSPORTS

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle ou en 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.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré par Jeep privée ou en minibus selon la taille du groupe. (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 Kathmandu, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone + 1 porteur pour 2 personnes pour vos sacs) + une équipe de porteurs logistique + 1 cuisinier. 1 assistant du guide sera rajouté à partir de 6 clients.

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 (Belgique)

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 Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

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 8000 Roupies pour le guide, 5000 Roupies pour le cuisinier et 3000 Roupies par porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

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

→ Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement

2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte

→ 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.

→ 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement

4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et 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, votre facture finale vous est envoyée

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 30 Dollars). 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 conseillé 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 :

- 1 sac marin (10 Kg maximum) pour votre porteur et un petit sac pour votre équipement de la journée.

VALISE A PROSCRIRE

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu
- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 anorak
- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche
- 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Sac à viande
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche type frontale
- 2 T-shirt respirant
- 2 T-shirt en coton
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs
- 1 legging
- Des gants légers
- 1 sac de couchage moyenne montagne (température confort 0 degré)
- 1 paire de bâtons (si besoin)



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.