



## TREKKING

### TREK DE L'HELAMBU

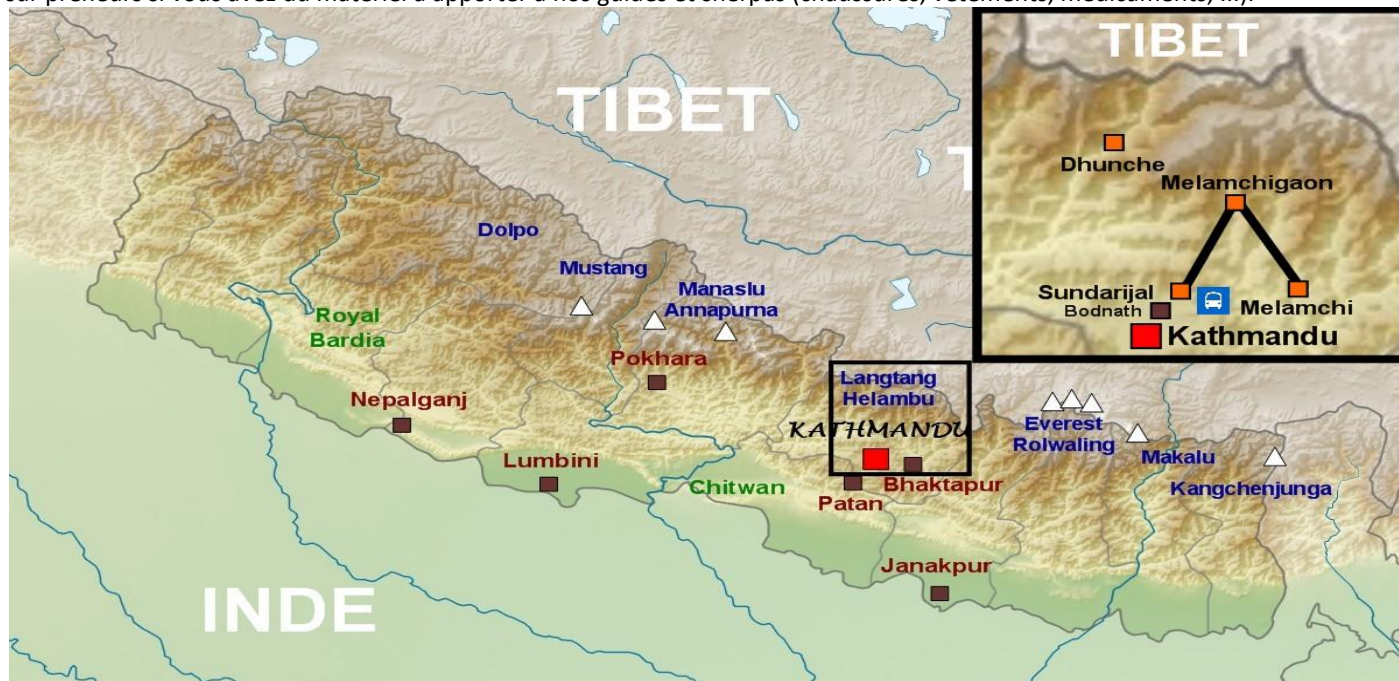
(13 JOURS)

REF TL 03

Formidable compromis entre visites culturelles et marche dans les contreforts de l'Himalaya, ce trekking vous plongera dans la culture des Sherpa, leur bonne cuisine, leur accueil et leur intérieur si bien décoré. 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 ! En 13 jours, vous cheminerez des vallées basses avoisinant Kathmandu aux vallées d'altitude à haute spiritualité ; le tout dans un trekking facile et confortable. Au retour, vous découvrirez les stations de pompage de Sundarikal qui fournissent une grande partie de l'eau potable de Kathmandu. Un trekking original présentant un grand intérêt culturel.

→ Cette région proche de Kathmandu offre de nombreuses possibilités de trekkings plus ou moins longs (de 5 à 15 jours en Helambu) ; il est donc possible d'écourter ou de prolonger votre exploration, ou de la combiner à une visite de la vallée de Kathmandu. Autre extension possible : franchir le Lauribina La (4600m) et basculer vers le massif du Langtang, son panorama exceptionnel sur le haut Himalaya et ses lacs sacrés de Gosaikund (4380m).

**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 : 5/10 - Modéré**

**Encadrement : Guide népalais francophone**

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

**Hébergement : Hôtel à Kathmandu - Lodges en trek**

**Période concernée : De septembre à mai**

**TARIF : Nous consulter**

#### Notre prix comprend :

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre trek
- Toutes vos nuits à Kathmandu et en trek (petit déjeuner inclus)
- Tous vos repas de trek (eau incluse)
- Les permis de trek et de parcs nationaux
- Votre encadrement (guides, porteurs, cuisiniers...)

#### Notre prix ne comprend pas :

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles
- Vos repas à l'hôtel de Kathmandu les 1<sup>er</sup> et dernier jours
- Les pourboires
- Les boissons autres que l'eau et le thé



## PROGRAMME

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

**Jour 2** : Kathmandu ; visite de Thamel, Basantapur et du Kathmandu 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 Melamchipul Bazar (845m). 4h de trajet. Nuit en lodge dans cette petite ville, capitale de la localité.

**Jour 4** : Le trekking débute par la traversée d’un long pont suspendu ; marche pour Kakani (1996m) - 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 5** : Marche pour Sermathang (2590m) au milieu des cultures en terrasses offrant un paysage riche en couleurs. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 6** : Marche pour Tarke Ghyang (2560m) ; 5h seront nécessaires. Installation dans votre lodge où vous pourrez vous reposer, puis visite de ce joli village traditionnel aux maisons de pierre. Le monastère ancien mérite également une visite. Nuit en lodge.

**Jour 7** : Marche jusqu’à Thare Pati (3610m), sommet du trek, et sa vue splendide en balcon sur les géants enneigés. Le coucher de soleil y est magnifique. 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 8** : Marche pour Kutumsang (2600m). 4h de marche. Kutumsang est un village agricole niché au milieu des cultures en terrasses. Nuit en lodge.

**Jour 9** : Marche pour Chipling (2470m) sur un chemin de crête offrant une vue unique. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 10** : Marche pour Chisopani (2440m), dernière étape avant le retour à la civilisation. 5h de marche seront nécessaires. La végétation est maintenant très dense et le climat beaucoup plus chaud. Nuit en lodge.

**Jour 11** : Marche pour Sundarikal (1500m) en traversant le Parc National Shivapuri qui offre une biodiversité unique dans un paysage de bambous et de rhododendrons. De nombreux oiseaux et mammifères vivent dans cet écosystème préservé, comme par exemple le panda roux et plusieurs variétés de singes. En fin de trek, vous passerez devant les stations de pompage qui alimentent le réseau d’eau potable de Kathmandu. En milieu d’après-midi, retour pour Kathmandu via Bodnath et son stupa géant. Visite de ce site spirituel bouddhiste et de son monastère. Nuit à votre hôtel.

**Jour 12** : Kathmandu ; journée libre pour effectuer vos achats à Thamel, vous reposer, ou vous perdre dans les rues insolites de Kathmandu. Vous pouvez également visiter Pashupatinath, site funéraire hindouiste à haute spiritualité, puis monter en fin de journée sur la montagne sacrée de Swayambunath où trône un magnifique stupa dominant toute la ville. Une belle façon de terminer votre séjour. Le soir, repas de fin de séjour avec l’équipe de l’agence. Nuit à votre hôtel.

**Jour 13** : 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 Kathmandu, vous serez hébergé dans un hôtel de confort 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. Electricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

### **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 voiture individuelle 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 sherpa, 1 porteur pour 2 personnes.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 15 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.

#### **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 € = 100 Roupies



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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).

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale. 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 4000 Roupies pour le guide, 3000 Roupies par sherpa, 2000 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.

### **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



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **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 (Diamox 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 (15 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
- Drap sac
- 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)
- Gobelet thé et café
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- Des gants légers

## **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.