



TREKKING NATURE

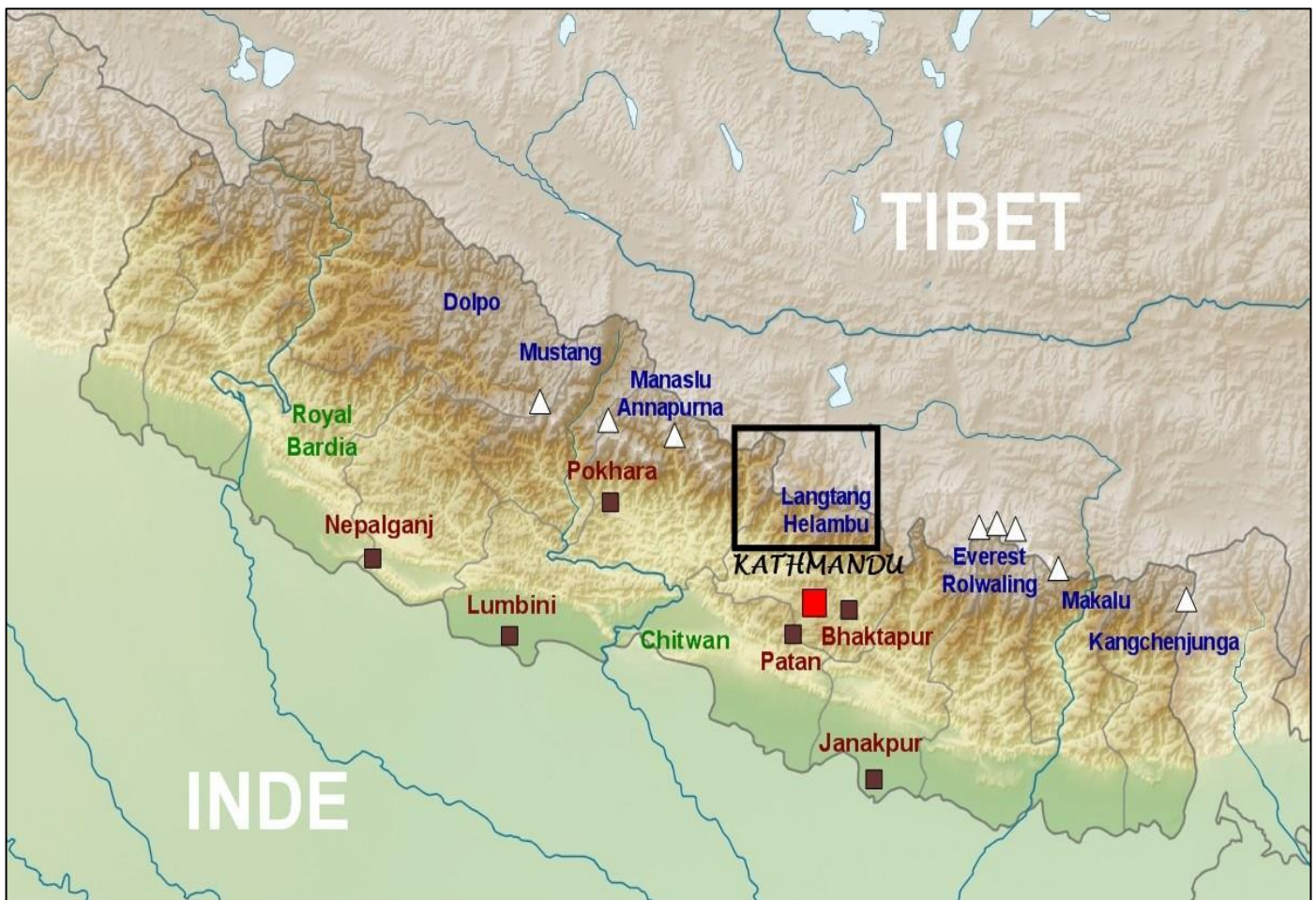
TREK LANGTANG / GOSAIKUND (16 JOURS)

REF TL 02 B

Ce trekking inédit vous emmène au cœur d'une zone sauvage offrant des vues incroyables sur les montagnes du Tibet, le massif du Manaslu, des Annapurnas, du Ganesh Himal et du Langtang. D'un immense intérêt naturel, ce trek en balcons vous fera cheminer au cœur du Parc National du Langtang dont la biodiversité est exceptionnellement riche. Point culminant du trek, les lacs de Gosaikund (4380m) représentent un sanctuaire de Shiva de toute beauté.

La redescente se fera sur un sentier de berger totalement méconnu des touristes et agences de trek, jusqu'au hameau de Mukharka (2850m), au cœur de la Red Panda Area, la zone où on a le plus de chances d'observer le fameux panda roux, dans une forêt de rhododendrons.

En réaction face au séisme qui a fait beaucoup de dégâts dans la région, nous travaillons en partenariat avec les populations locales pour remettre en route le tourisme et redonner du travail à tous les niveaux (guides, porteurs, gîtes, équipes du parc national, tea shops, transporteurs, agriculteurs, bâtisseurs...). En participant à ce trek, vous contribuez à favoriser la reprise de l'économie locale.

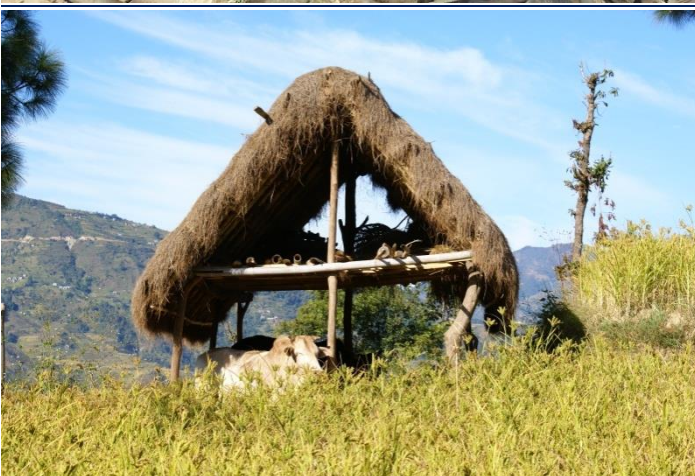




TREKKING NATURE
TREK LANGTANG GOSAIKUND (16 JOURS)

REF TL 02 B

Niveau : 6/10 - Modéré
Encadrement : Guide népalais francophone
+ 1 Porteur logistique
Taille du groupe : 2 participants
Hébergements : Gîtes / hôtels
Période concernée : dates selon votre convenance





PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Kathmandu ; prise en charge à l'aéroport puis transfert vers votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu, en voiture privée. Reste de la journée libre.

Jour 2 : Kathmandu ; journée libre (suggestion de visite : Thamel, Asan Tole et Kathmandu Durbar Square). Nuit à votre hôtel à Thamel. Petit-déjeuner inclus.

Jour 3 : Départ tôt le matin en Jeep privée pour Syabrubesi (1450m). 6h de trajet. Prise du repas de midi à Trishuli. Syabru Besi est le plus grand village de la zone proche du Langtang. Vous y trouverez tous les services nécessaires et même une source d'eau chaude où vous pourrez vous relaxer ! Nuit dans le lodge familial de notre Directrice Pasang dans ce petit bourg charmant. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 4 : Début du trek ; marche jusqu'à Rimche (2450m) en 6h de marche. Découverte de l'agriculture en terrasses des contreforts de l'Himalaya. La marche vous fera cheminer petit à petit dans une forêt mixte où la faune (oiseaux, biches, chèvres musquées) est très abondante. Nuit dans un lodge au milieu de la nature. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 5 : Marche pour Langtang (3440m) ou Thyangshyap (3280m) selon les conditions d'accueil de Langtang (ce village a été dévasté par le tremblement de terre d'avril 2015, les lodges sont en cours de reconstruction mais la capacité d'accueil reste limitée). Langtang était historiquement la capitale des hautes altitudes de ces contrées ; on y trouvait un monastère, une fromagerie, plus de quarante maisons de style Tibétain traditionnel et plus de 10 lodges. Au lendemain du tremblement de terre, il ne restait plus rien. Vous aurez toutefois le plaisir de découvrir sa reconstruction qui est amorcée depuis le printemps 2016. 6h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 6 : Marche pour Kyanjing Gompa (3850m) en environ 4h. Kyanjin Gompa est le dernier village de la haute vallée du Langtang. Il se trouve au cœur d'une vaste zone de pâturage de yacks. Ce village est intéressant à visiter, très commerçant et où les gens sont d'un accueil incomparable. Reste de la journée libre pour vous reposer (en milieu d'après-midi, vous pourrez monter au sommet du Kyanjin Ri – 4700m – d'où la vue sur le massif est exceptionnelle). Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 7 : Marche retour jusqu'à Lama Hotel (2410m) en 6h de marche par le même chemin. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 8 : Marche pour Thulo Syabru (2240m), un des plus beaux villages de la région, en terrasses et offrant une belle vue sur le Ganesh Himal. Il est important pour nous car c'est le village où a grandi notre Directrice Pasang. Lui aussi a énormément souffert du tremblement de terre ; sur les 150 maisons qui le peuplaient, seules 3 ont résisté. Nous avons investi dans ce village plus de 12 000 € dans le cadre de nos projets d'aide. La reconstruction va plus vite ici qu'à Langtang, une visite de ce village et la rencontre de ses habitants est bien sûr incontournable. 6h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 9 : Marche pour Shin Gompa (3150m) et sa fromagerie et son monastère ancien. Le chemin vous conduira au cœur d'une belle forêt de pins dense, pour évoluer doucement jusqu'à Phoprang Danda (lieu du déjeuner), niché dans une forêt clairsemée de rhododendrons. 6h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



PROGRAMME

Jour 10 : Marche jusqu'à Gosaikunda (4380m) en environ 6h. Gosaikunda est un hameau de haute altitude bordant un lac dédié à Shiva. Il s'agit d'un des plus hauts lieux de pèlerinage du Népal où tous les mois d'août se retrouvent des centaines de personnes pour faire des bains de purification. Ce lieu est géologiquement très intéressant, il contient plus de 107 lacs dont la plupart n'ont pas été cartographiés. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 11 : Gosaikunda ; journée de visite. Vous pourrez par exemple monter au sommet d'une colline (4700m) dominant le lac et offrant une vue majestueuse sur le Langtang et le Ganesh Himal. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 12 : Marche jusqu'à Bomba (2600m) en environ 7h de marche fatigante (longue descente). Mais cette journée est surtout une magnifique marche en milieu sauvage, au cœur de la zone très protégée du panda roux. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 13 : Marche jusqu'à Syabru Besi (1450m) en environ 4h pour un retour à votre point de départ. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 14 : Transfert vers Kathmandu en Jeep privée. Compter 7h de route. Arrivée en milieu d'après-midi. Reste de la journée libre. Transfert jusqu'à votre hôtel à Thamel. Le soir, Nepatrek vous invite dans un bon restaurant pour recueillir vos impressions. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 15 : Kathmandu ; journée libre (suggestion de visite : Bodnath et Pashupatinath). Nuit à votre hôtel à Thamel. Petit-déjeuner inclus.

Jour 16 : Transfert vers l'aéroport en taxi, puis envol vers la France. Petit-déjeuner inclus.

Les temps de marche et de transports ne sont qu'à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon votre condition physique et les conditions géologiques et climatiques des lieux lors de votre passage. Le guide peut à tout moment modifier légèrement les étapes pour faciliter votre progression afin que ce trek reste un plaisir pour vous.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

Kathmandu : hôtel simple mais de qualité situé au cœur de Thamel, le centre historique et touristique de la ville. Base chambre double, petit déjeuner inclus.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (ou guest-houses), en chambres doubles. L'électricité est en général disponible dans presque tous les établissements pour charger vos téléphones ou appareils photos.

Durant le trek, tous les repas (plat de résistance) sont inclus, ainsi que 3 thés ou cafés par jour. Seuls les entrées, desserts, snacks et boissons (y compris l'eau minérale) sont à votre charge.

TRANSPORTS

Vos transferts Kathmandu / trek / Kathmandu seront assurés par nos soins en véhicule privé.

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

(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

Votre prise en charge dès votre sortie de l'aéroport où un de nos agents vous accueillera et vous conduira à votre hôtel.

La veille du départ en trek, votre guide vous rendra visite afin de faire les présentations et finir les derniers préparatifs du trek.

Le jour du trek, vous serez pris en charge par votre guide à votre hôtel pour vous conduire en trek.

En trek, guide local francophone ayant une grande expérience et une bonne connaissance de la région + 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 10 Kg par personne. Chaque kg supplémentaire sera facturé 0.90 € (100 Rs) par personne et par jour. 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 / 1CHF = 100 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres 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 3000 Roupies par personne pour le guide et 2000 Roupies par personne pour son porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com ou contactez-nous par email

→ 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 finalisé, votre facture et les modalités de paiement

2 - Versez votre acompte de 30 % ou la totalité du séjour par virement inter- bancaire

→ Votre réservation est confirmée, Nepatrek vous communique un reçu de paiement

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

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde (si cela n'a pas déjà été fait) 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 communique votre facture globale.

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 : variable selon la durée du séjour (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade).



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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

Délai d'obtention : 1 semaine.

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

PREPARATION PHYSIQUE :

Ce trek ne requiert aucun niveau technique spécifique. Il est toutefois conseillé de se préparer physiquement à ce genre de voyage qui peut demander un engagement parfois soutenu. L'altitude n'est pas extrême sur ce trek mais vous pourriez ressentir quelques symptômes légers d'un mal des montagnes.

Voici donc ce que vous pouvez faire pour bien vous préparer :

- 1 à 2 mois avant votre venue : une marche de 2h deux à trois fois par semaine est une bonne préparation
- Avoir fait des marches en montagne est également un plus
- Une activité physique régulière (quoi que ce soit) prépare également très bien votre corps

ALTITUDE :

Rien ne peut vous préparer à l'altitude avant votre trek. Seul le respect des règles d'acclimatation vous garantissent un bon déroulement (marcher doucement, faire de petits pas, respecter les journées de repos et d'acclimatation, ne pas fumer et boire d'alcool au-dessus de 3000m...). Si ces règles fondamentales sont respectées,

il n'y aura aucun problème pour que vous soyez parfaitement acclimaté.

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 léger pour le soir
- un imperméable



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

En trek :

- 1 sac avec votre équipement (10 Kg max – type sac marin ou sac de voyage souple) que vous donnerez à votre porteur - **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 imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 Anorak
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- 1 bon duvet (résistant à environ -10 °C)
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- 2 T-shirt respirant thermiques
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 legging
- 1/2 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants chauds
- 1 bonnet
- 1 lampe de poche type frontale
- 1 chapeau ou casquette
- 3/4 bonnes paires de chaussettes de marche

ENGAGEMENT RESPONSABLE

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 !

Notre agence a une vocation solidaire ; depuis le tremblement de terre du 25 avril 2015, elle a créé l'association Nepatrek Solidarité dont l'objectif est d'aider à la reconstruction de villages de la vallée du Langtang, durement touchée. L'association a collecté plus de 12 000 € qu'elle utilise dans ses projets d'aide actuels. Aussi, pour favoriser la reprise économique, l'agence a décidé de diviser en 2 ses marges : pour chaque trek vendu cette année, c'est 100 € par personne qui seront injectés à notre association. En voyageant avec Nepatrek, vous contribuez à aider le pays.

De plus, notre agence favorise une répartition équitable des recettes du tourisme en payant honnêtement ses salariés et en veillant à ce que les recettes ne profitent pas qu'à une minorité de gens. Toutes nos équipes bénéficient de formations au Français, aux premiers secours, à la gestion de groupes et aux connaissances culturelles et naturelles des régions visitées.

Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

TREMBLEMENT DE TERRE

Comme vous le savez, un terrible tremblement de terre a frappé le Népal de plein fouet, détruisant quelques 500 000 maisons dans tout le pays et faisant plus de 10 000 morts.

Faisant preuve d'une capacité incroyable à rebondir et relativiser, le peuple Népalais s'est immédiatement mobilisé pour reconstruire au plus vite son pays, sécuriser les endroits qui doivent l'être et remettre en route le tourisme qui est la principale source de revenus du pays.

Aujourd'hui, après presque 6 mois, il reste beaucoup de travail dans les régions himalayennes (comme le Langtang que nous aidons), mais sachez que la ville de Kathmandu est désormais prête à vous recevoir dans les meilleures conditions, tous les hôtels sont de nouveau ouverts et la gentillesse des gens toujours aussi intacte ! Les médias ont présenté une situation critique de la capitale Népalaise en la montrant anéantie, sachez que seuls quelques rares quartiers ont été touchés par les séismes, il est même difficile de trouver des maisons sinistrées.

Le trek que vous allez effectuer a lui été épargné. Seul 1 village (Thulo Syabru) déplore des dommages conséquents. Le reste de l'itinéraire ne présente presque aucune trace de dégâts causés par le séisme. Les sentiers ont par endroit été ensevelis par des éboulements, mais toute la région est depuis longtemps sécurisée, les chemins remis en état et le tourisme commence tout doucement à reprendre son activité.

Il n'y a donc aucune inquiétude à avoir sur la sécurité du trek, la capacité d'accueil des villages et l'organisation générale de votre séjour qui se fera dans les mêmes conditions qu'avant.

REPAS DE FIN DE SEJOUR

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.